








LA SARDAIGNE LIBRE

Tirillée entre les différentes puissances, qui au cours de l'histoire ont cherché à asseoir leur domination sur cette île, la Sardaigne est avant tout restée... sarde!

Les envahisseurs se sont succédé, les civilisations se sont croisées : riche de vestiges et d'influences multiples, la Sardaigne est cependant restée fière et authentique. En 8 jours, vous parcourez la partie Est de l'île et le Parc National de l'Orosei. Découvrez les différents aspects de l'île comme les vestiges nuraghes, cette civilisation autochtone disparue au VIIème siècle avant JC, mais aussi les temples gréco-romains, les terres sauvages des bergers, Orgosolo la contestataire et Cagliari l'italienne. Vos journées sont partagées entre randonnée, découverte culturelle, temps de farniente, et bien sûr de bons moments passés à table où se succèdent les produits locaux : viandes grillées, charcuteries, fromages et vins, une touche de saveur italienne et une note de poissons !

 Regione	La Sicilia e le isole minori
 Attività	Autotour Hiking & Trekking L'Italia in libertà
 Durata	8 giorni
 Codice	ITASARDFIT
 Prezzo	Da 1 025 €
 Livello	3/5
 Comfort	3/5

ITINERARIO

📍 **Giorno 1 Arrivée à Cagliari**



Une fois arrivé à l'aéroport de Cagliari, vous récupérez votre véhicule de location.

Vous vous dirigez vers le centre-ville voisin. Visite et repas libres.

Hébergement : Hôtel ou BnB

📍 **Giorno 2 Orgosolo et le Monto Novo San Giovanni**



Vous prenez la route vers le centre-Est de l'île et la ville d'Orgosolo. Réputée pour ses "murales", peintures contestataires venues du Mexique, la visite de son centre-ville permet très vite de comprendre le point de vue des Sardes sur le monde actuel. Vous cheminez ensuite sur le plateau de Pratobello, entre chênes séculaires et cours d'eau, au cœur d'une verdure étonnante. Enfin, repartez pour la région de Dorgali, où vous vous installez en agritourisme pour 4 nuits.

Transfert en véhicule de location

3h marche

Dénivelés : +350 / - 350

Hébergement : Agritourisme

📍 **Giorno 3 Cala Luna**



Vous découvrez aujourd'hui le littoral du golfe d'Orosei, en direction du Sud et sur un sentier qui chemine des vallons en coteaux. En cours de randonnée, vous pouvez visiter la grotte des Bue Marino (visite payante sur place) où se prélassaient autrefois les phoques. Continuez jusqu'à la plage où se promènent des cochons sauvages, superbe endroit pour profiter des eaux limpides. Pour finir, vous pouvez retourner à Cala Gonone en prenant le bateau (à payer sur place) ou en effectuant la marche retour (3h de plus).

3h marche (ou 6h)

Dénivelés : +300 / - 300m

Hébergement : Agritourisme

📍 **Giorno 4 Les Nuraghes et le village de Tiscali**



Au départ d'un joli plateau cultivé, vous visitez la grotte de Sa Oche et le village nuraghe voisin ainsi que son intéressante fontaine. Par la suite, la randonnée vous mène sur les hauteurs de la montagne Sa Curtigiade Tiscali, où était caché dans une grotte un important village nuraghe.

4h marche

Dénivelés : +450 / - 450m

Hébergement : Agritourisme

📍 **Giorno 5 Les gorges de Gorropu**



En contrebas de la randonnée de la veille, vous découvrez le canyon des Gola de Gorropu. Après avoir remonté un ruisseau, vous découvrez d'impressionnantes falaises de 350m de haut. Des vasques se prêtent à une baignade rafraîchissante, et les plus aventureux pourront continuer dans le lit de la rivière entre les blocs de roche.

4h marche

Dénivelés : +250 / - 250m

Hébergement : Agritourisme

📍 **Giorno 6 Cala Goloritze**



Cap sur le plateau du Golgo. Des aiguilles rocheuses, une baie à l'eau turquoise, une arche rocheuse, une somptueuse falaise, des cabanes de bergers faites de genévriers... Voici ce que vous découvrirez pendant cette belle journée de randonnée. N'oubliez pas votre maillot de bain !

4h30 marche

Dénivelés : +550 / - 550m

Hébergement : Hôtel ou BnB

📍 **Giorno 7 Pedra Longa**



Depuis le plateau du Golgo, vous randonnez à travers quelques fermes avant que la vue ne s'ouvre sur la mer. Dès lors, les points de vues seront à couper le souffle, tout au long de ce sentier entre falaises et bord de mer. Vous arrivez à la crique de Pedra Longa, dominée par son aiguille rocheuse, et continuez vers la station balnéaire de Santa Maria Navarese. Retour à votre véhicule en taxi. Route pour Cagliari dans la soirée.

5h marche

Dénivelés : - 750

Hébergement : Hôtel ou BnB

📍 **Giorno 8** **Cagliari**

Temps libre avant de vous rendre à l'aéroport pour rendre votre véhicule de location et prendre votre vol retour.

PERIODO & BUDGET

Quando viaggiare?

Il periodo migliore per viaggiare è nei seguenti mesi:

janv.	févr.	mars	avr.	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
-------	-------	------	------	-----	------	-------	------	-------	------	------	------

Prezzo

Du 15 Mars au 31 Mai

Du 16 Septembre au 31 Octobre

- Base 2 personnes (en chambre double) : 610 € par personne
- Base 3 personnes (en chambre triple) : 550 € par personne
- Base 4 personnes (en chambre quadruple) : 540 € par personne

Du 1 Juin au 15 Septembre

- Base 2 personnes (en chambre double) : 670 € par personne
- Base 3 personnes (en chambre triple) : 610 € par personne
- Base 4 personnes (en chambre quadruple) : 590 € par personne

Il prezzo per persona indicato è soggetto a disponibilità. Il tuo agente di viaggio ti invierà un preventivo personalizzato con il prezzo esatto. In effetti, i prezzi possono variare in base a diversi elementi (disponibilità, livelli di servizio, periodo, numero di partecipanti, scadenza delle prenotazioni e altro ancora).

Il prezzo include

- 7 nuits en hôtel 3* et agritourisme avec petits-déjeuners
- Le véhicule de location, toutes assurances comprises
- Le carnet de voyage avec explications de la logistique et le descriptifs des randonnées
- Notre assistance 24h/24h et 7J/7

Il prezzo non comprende

- Le transport international et les taxes aériennes.
- Les frais de parking quand nécessaire
- Les entrées de sites
- Les taxes de séjour : entre 1 et 3€ par personne et par nuit selon les villes
- Les déjeuners et dîners (prévoir 5€/personne pour un pique-nique, moins de 10€ pour un plat de pâtes ou une pizza et 20€ pour un menu complet)
- Les parkings et entrées de sites: prévoir 20€/personne
- Le taxi pour retourner à votre véhicule le jour 7. Environ 40€
- Les boissons et dépenses personnelles.

Condizioni di pagamento e cancellazione

Condizioni di prenotazione

L'iscrizione ad una delle nostre attività o viaggi implica l'accettazione delle condizioni generali di vendita. Ogni cliente deve compilare con tutti i suoi dati il modulo di iscrizione. La prenotazione è accettata solo dopo il pagamento di un acconto del 35% dell'importo totale del viaggio e comunque soggetta a disponibilità. Se la prenotazione viene effettuata entro 35 giorni dalla partenza, vi verrà richiesto di pagare il prezzo totale del viaggio al momento dell'iscrizione. Puoi effettuare il pagamento tramite bonifico bancario (SWIFT / IBAN) o con carta di credito direttamente sul sito. Una conferma di prenotazione ti verrà inviata via e-mail il prima possibile.

Fatturazione

Una volta che la prenotazione è stata registrata, ti invieremo la ricevuta via e-mail. Il saldo deve essere pagato almeno 35 giorni prima della data di partenza. Se il pagamento del saldo del viaggio non dovesse avvenire entro tali termini, Altaï Italia si riserva il

diritto di annullare la prenotazione senza indennizzo.

Policy Cancellazione

Condizioni e costi di cancellazione:

Se, per qualsiasi motivo, dovessi cancellare il tuo viaggio, gli importi da te versati saranno rimborsati, salvo le seguenti trattenute:

- Oltre 31 giorni prima della data di partenza: 30% dell'importo totale del dossier (esclusa l'assicurazione).
- Tra 30 e 21 giorni prima della data di partenza: 40% dell'importo totale del dossier (esclusa l'assicurazione).
- Tra 20 e 14 giorni prima della data di partenza: 50% dell'importo totale del dossier (esclusa l'assicurazione).
- Tra 13 e 7 giorni prima della data di partenza: 75% dell'importo totale del dossier (esclusa l'assicurazione).
- Meno di 7 giorni prima della data di partenza: 100% dell'importo totale del dossier (esclusa l'assicurazione).

Casi particolari:

Indipendentemente dalla data di cancellazione o modifica del contratto, i seguenti costi si aggiungono al piano di cui sopra:

- **Costi fissi aerei:** Se il tuo biglietto aereo deve essere emesso con largo anticipo, spesso per evitare supplementi significativi, il 100% dei costi non rimborsabili sarà addebitato in caso di cancellazione o modifica del piano di volo. In questo caso, il piano di cui sopra si applica solo al prezzo del viaggio senza il volo.
- **Costi fissi terrestri:** I costi sostenuti in anticipo per prenotazioni ferme ti saranno addebitati in caso di cancellazione.
- **Costi assicurativi:** Che tu abbia stipulato un'assicurazione multirischi o un'assicurazione annullamento, l'importo dell'assicurazione è dovuto e non può essere rimborsato.

Queste condizioni specifiche ti verranno comunicate sulla conferma della prenotazione. Se sei obbligato a cancellare il tuo viaggio prima che inizi (data di partenza), devi informare Altaï Italia e l'assicuratore il prima possibile con qualsiasi mezzo scritto che ti consenta di ottenere un avviso di ricevimento (raccomandata A.R. o Pec). La data di ricezione della vostra lettera di annullamento o cancellazione che verrà utilizzata come data ufficiale di annullamento per fatturare eventuali costi.

Se Altaï Italia è costretta a cancellare una partenza di gruppo, a causa dell'insufficiente numero di partecipanti, la decisione sarà presa e i clienti informati al più tardi 21 giorni prima della partenza. Altaï Italia può inoltre annullare una partenza a seguito di eventi eccezionali, in particolare in caso di forza maggiore (eruzione vulcanica, eventi sociali, scioperi, maltempo) che possono compromettere la sicurezza dei partecipanti. In questi casi, i partecipanti verranno rimborsati per intero delle somme versate senza poter richiedere alcun risarcimento.

Modifiche al contratto di viaggio

In caso di modifica di un viaggio da parte del cliente con conseguenti costi per Altaï Italia, questi costi saranno a carico del cliente. In ogni caso, qualsiasi modifica sarà oggetto di un documento scritto. Altaï Italia può modificare elementi del contratto di viaggio in caso di eventi al di fuori del nostro controllo. I nostri clienti saranno informati per iscritto il prima possibile.

Prezzi e revisione dei prezzi

Per i viaggi di gruppo, i prezzi indicati sul sito Web sono stati calcolati e sono validi per il numero di partecipanti indicato per ciascun viaggio. Le tariffe sono confermate al momento della prenotazione. Se il numero di partecipanti è inferiore, può essere applicato un supplemento per piccoli gruppi. Per tutti i soggiorni o programmi, menzioniamo il prezzo per persona, valido da un determinato numero di partecipanti, e dettagliamo i servizi inclusi e non inclusi in questo prezzo. Qualsiasi variazione dei tassi di cambio, dei prezzi dei vari componenti di un viaggio e in particolare del prezzo del carburante può portare a un adeguamento del prezzo.

Cessione del contratto

In caso di cessione del contratto da parte del cliente a un cessionario, si applicano le condizioni di modifica e cancellazione.

Assicurazione

Ti invitiamo a stipulare una polizza assicurativa prima della partenza garantendo le attività praticate con Altaï Italia. I dettagli dell'assicurazione offerta sono disponibili su questa pagina: <https://italia.altabasecamp.com/fr/assurance>

Nel caso in cui non stipuli un'assicurazione con noi, ti preghiamo di inviarcì le informazioni del tuo contratto di assicurazione via e-

mail (nome della compagnia assicurativa, numero della polizza assicurativa, numero di telefono) e porta queste informazioni con te durante il tuo soggiorno.

INFORMAZIONI PRATICHE

Equipe

Vous partez en autonomie, sans guide, avec un roadbook qui vous sera remis avant votre départ.

Votre roadbook contient toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre séjour, votre itinéraire, vos randonnées et la logistique sont détaillés.

Etant donné la formule liberté, vous êtes libres de le suivre à la lettre, ou de vous autoriser quelques petits écarts !

Alimentazione

Tous les petits déjeuners sont inclus.

Pour vos pique nique, vous trouverez des petits supermarchés et des boutiques spécialisées à Cagliari, Dorgali et Santa Maria Navarese.

Lorsque vous êtes hébergés dans un agriturismo, nous vous conseillons d'y dîner, afin de découvrir la gastronomie locale

Alloggio

Les jours 1 et 7, vous serez logés dans des hôtels ** ou *** ou des BnB à Cagliari.

Les jours 2, 3 et 4, vous dormirez dans un agriturismo à Dorgali. Un agriturismo est un hébergement rural, dont l'objet est la découverte des savoir-faire agricole d'un territoire, et par extension des paysages, des pratiques sociales et des spécialités culinaires découlant de l'agriculture. C'est l'hébergement de charme à l'italienne par excellence.

Les jours 5 et 6, vous serez hébergés dans le village de Santa Maria Navarese situé en bord de mer. Votre hébergement sera un petit hôtel ou un BnB

Spostamenti e trasporti

Vous vous déplacerez avec votre véhicule de location.

ATTENTION

Au moment de la prise en charge du véhicule, il vous sera demandé le permis de conduire du conducteur et la carte bancaire du conducteur. Il est nécessaire que ce soit une carte bancaire de crédit (mention « crédit » et non « débit » sur la carte). Pensez à bien vérifier auprès de votre banque avant votre départ ! Durant les visites et les randonnées, vous ne portez que ce dont vous avez besoin pour la journée (eau, pique nique, pull, appareil photo..).

Nous vous conseillons d'acheter une carte routière et d'amener un GPS.

Le jour 7, un transfert en taxi est nécessaire pour retourner à votre véhicule, pour un coût d'environ 40€. Le détail de la logistique est détaillé dans le roadbook.

La journée, vous ne portez qu'un sac avec vos affaires nécessaires (pique nique, eau, appareil photo...)

Attrezzatura essenziale

- Chaussures de randonnée à tiges hautes de préférence. Ce sont les meilleures amies du randonneur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville, et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes et relativement rigides type "Vibram",
- Chaussures légères (tennis ou sandales) pour enfiler le soir dans les villes et villages
- Sous vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la ! Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec, sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement
- Pantalons de randonnée
- Shorts
- Vestes polaires. Ces dernières sont résistantes, chaudes, légères et sèchent rapidement. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- Tee-shirts (techniques de préférence)
- Cape de pluie ou veste imperméable type Gore-tex
- Chapeau ou casquette

- Maillot de bain et serviette de bain

Materiale

- Trousse de toilette
- Serviette de toilette
- Paire de lunettes de soleil
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Lampe de poche ou frontale avec piles de rechange
- Gourde de 1.5 litres minimum, légère et isotherme
- Papier hygiénique et briquet
- Gel hygiénique
- Boîte plastique et hermétique de type "tupperware" pour le transport de vos pique-niques ainsi que des couverts
- Couteau de poche, multi-usages de préférence (à mettre en soute si vous prenez l'avion)
- Nous vous conseillons des bâtons de randonnée. Ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes)
- Boussole

Bagagli

Nous vous conseillons de répartir vos affaires de la façon suivante :

- Un petit sac à dos (35-40 litres muni d'une ceinture ventrale) : vous le conserverez avec vous dans l'avion en bagage à main et vous le porterez chaque jour (gourde, appareil photo, pull, pique-nique...)
- Un sac marin ou sac de voyage : il contiendra l'ensemble de vos affaires
- Une pochette antivol : portée au cou ou à la ceinture, recommandée pour les papiers.

Farmacia

Il est recommandé aux participants d'apporter leurs médicaments : doliprane ou aspirine, antiseptique local, petits ciseaux, tricotétil, crème de protection solaire visage et lèvres, pommade cicatrisante
Pensez également à vos pieds : pansements, compeed...

Passaporto

Oui mais non obligatoire (une carte d'identité suffit)

Visto

Non

Carta d'identità

Oui

Vaccini obbligatori

Non

Raccomandazioni sanitarie

Recommandations

Nous vous conseillons d'apporter votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Elle permet de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos dépenses de santé (soins médicaux et pharmaceutiques, hospitalisations). Au moins deux semaines avant votre départ, demandez le formulaire à votre Centre de Sécurité Sociale. Toute les informations concernant cette carte sont disponibles sur le site : <http://www.ameli.fr>

En été, l'Italie connaît des températures très élevées dont doivent tenir compte en particulier les personnes âgées et les familles avec de jeunes enfants, surtout lorsqu'elles circulent en automobile, ou lors de certaines excursions.

Clima

Le climat dépend de la région, mais en règle générale il fait très chaud en été, en particulier dans le sud de l'Italie. L'automne est en revanche d'une exquise douceur, la température de la mer autorise des bains jusqu'en novembre. Le printemps est incontestablement la meilleure période pour randonner en Italie.

Turismo responsabile

Altaï Italia oeuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables. L'harmonisation des pratiques assure :

- Une juste répartition des retombées économiques
 - L'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement
 - L'information des voyageurs au respect des populations locales et de l'environnement et le recueil de leurs ressentis à leur retour
- Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable :
- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous
 - Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
 - Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc
 - Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
 - En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc
 - Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.

MAPPA

