

## Sommaire

Préface .....	3
<b>Indications touristiques</b> .....	6
Symboles .....	6
Les plus belles randonnées de la Sardaigne .....	8
<b>La randonnée en Sardaigne</b> .....	13
<b>Informations et adresses</b> .....	21
Tableau climatique .....	23
<b>Le Nord</b> .....	28
<b>1</b> Torre della Pegna, 271 m .....	30
<b>2</b> Monte Timidone, 361 m .....	33
<b>3</b> Punta Argentera, 220 m .....	37
<b>4</b> Entre Monte Tinnari et la Costa Paradiso .....	40
<b>5</b> Dans la Valle della Luna jusqu'aux baies du Capo Testa .....	44
<b>6</b> Tour du Capo Testa .....	48
<b>7</b> Les tours de San Pantaleo .....	52
<b>8</b> Monte Pino, 742 m .....	55
<b>9</b> Les grottes de bergers du Monte Biancu .....	60
<b>10</b> Monte Limbara .....	64
<b>11</b> Punta Giugantinu, 1333 m .....	67
<b>L'Est</b> .....	70
<b>12</b> Punta Gurturgius, 1042 m, et Punta Su Mutucrone, 1050 m .....	72
<b>13</b> Punta Catirina, 1127 m .....	76
<b>14</b> Punta Sos Nidos, 1348 m, et Monte Corراسi, 1463 m .....	79
<b>15</b> Autour du Monte Corراسi, 1463 m .....	84
<b>16</b> Du Ponte sa Barva à la grotte karstique de Sa Curtigia de Tiscali .....	87
<b>17</b> Du Ponte sa Barva à la Gola di Gorropu .....	90
<b>18</b> De la Genna Silana à la Gola di Gorropu .....	92
<b>19</b> De la Caletta Fului à la Cala di Luna .....	94
<b>20</b> À travers la Codula di Luna vers la Cala di Luna .....	96
<b>21</b> Randonnée côtière entre la Cala Sisine et Cala Gonone .....	99
<b>22</b> Gola di Gorropeddu .....	102
<b>23</b> Tour de la Serra Oseli .....	106
<b>24</b> Du Campu Oddeu à la Codula de sa Mela .....	112
<b>25</b> Piscina Urthadalla et Laghetto Su Giunturas .....	115
<b>26</b> Monte Novo San Giovanni, 1316 m .....	120
<b>27</b> Du plateau de Su Golgo à la Cala Goloritze .....	123
<b>28</b> Punta Salinas, 466 m .....	126
<b>29</b> S. M. Navarrese – Monte Oro – Pedra Longa – S. M. Navarrese .....	130
<b>30</b> S. M. Navarrese – Pedra Longa – Cengia Giradili – Baunei .....	134
<b>31</b> Punta Giradili, 732 m .....	140
<b>32</b> Monte Idolo, 1241 m .....	143
<b>33</b> Punta La Marmora, 1829 m .....	147
<b>34</b> Gola di Pirincanes .....	150
<b>35</b> Pizzu Margiani Pobusa, 1323 m .....	153
<b>36</b> D'Ullassai à la Punta Matzeu, 957 m .....	156
<b>37</b> Is Seddas, 361 m .....	159
<b>L'Ouest</b> .....	162
<b>38</b> Autour du Monte Rasu, 1258 m .....	164
<b>39</b> De Bolotana à la Punta Palai, 1200 m .....	167
<b>40</b> Dans la région des sommets de la Montiferru .....	172
<b>41</b> Autour du Capo Mannu .....	174
<b>42</b> Capo San Marco .....	176
<b>43</b> Parco della Giara .....	179
<b>Le Sud</b> .....	184
<b>44</b> Monte Arcuentu, 784 m .....	186
<b>45</b> Monte Genna Limpia, 589 m .....	189
<b>46</b> Les dunes de la Costa Verde .....	192
<b>47</b> Du Capo Pecora à la Punta Mumollonis, 499 m .....	195
<b>48</b> Randonnée côtière entre Porto di Masua et Buggerru .....	198
<b>49</b> Entre Nébida et le Monte Sai .....	204
<b>50</b> Entre Tempio di Antas et la Grotta su Mannau .....	208
<b>51</b> Autour de la Punta Bau Mannu .....	212
<b>52</b> Monte Margiani, 859 m .....	215
<b>53</b> Punta Cammedda 1214 m .....	220
<b>54</b> Punta Perda de sa Mesa, 1236 m .....	224
<b>55</b> Punta Piscina Irgas, 691 m .....	228
<b>56</b> La Cascata Piscina Irgas par le canyon d'Orida .....	233
<b>57</b> Cascade di Muru Mannu .....	236
<b>58</b> De la Grotta di San Giovanni à la Punta San Michele, 906 m .....	239
<b>59</b> Entre la Cala Fico et le Capo Rosso .....	244
<b>60</b> Randonnée côtière sur le Capo Spartivento .....	246
<b>61</b> Sa Rocca Lada, 246 m .....	250
<b>62</b> Monte dei Sette Fratelli .....	252
<b>63</b> Dans la vallée de Maidopis .....	255
<b>Index</b> .....	258
<b>Dictionnaire Sarde – Italien – Français</b> .....	261