

Sommaire

Préface	3
Indications touristiques	6
Symboles	6
Les plus belles randonnées de la Sardaigne	8
La randonnée en Sardaigne	13
Informations et adresses	21
Tableau climatique	23
Le Nord	28
Torre della Pegna, 271 m	30
Monte Timidone, 361 m	33
Punta Argentiera, 220 m	37
Entre Monte Tinnari et la Costa Paradiso	40
Dans la Valle della Luna jusqu'aux baies du Capo Testa	44
Tour du Capo Testa	48
Les tours de San Pantaleo	52
Monte Pino, 742 m	55
Les grottes de bergers du Monte Biancu	60
Monte Limbara	64
Punta Giugantinu, 1333 m	67
L'Est	70
Punta Gurturgius, 1042 m, et Punta Su Mutucrone, 1050 m	72
Punta Catirina, 1127 m	76
Punta Sos Nidos, 1348 m, et Monte Corراسi, 1463 m	79
Autour du Monte Corراسi, 1463 m	84
Du Ponte sa Barva à la grotte karstique de Sa Curtigia de Tiscali	87
Du Ponte sa Barva à la Gola di Gorropu	90
De la Genna Silana à la Gola di Gorropu	92
De la Caletta Fuili à la Cala di Luna	94
À travers la Codula di Luna vers la Cala di Luna	96
Randonnée côtière entre la Cala Sisine et Cala Gonone	99
Gola di Gorropeddu	102
Tour de la Serra Oseli	106
Du Campu Oddeu à la Codula de sa Mela	112
Piscina Urthadalla et Laghetto Su Giunturas	115
Monte Novo San Giovanni, 1316 m	120
Du plateau de Su Golgo à la Cala Goloritze	123
Punta Salinas, 466 m	126

S. M. Navarrese – Monte Oro – Pedra Longa – S. M. Navarrese . . .	130
S. M. Navarrese – Pedra Longa – Cengia Giradili – Baunei	134
Punta Giradili, 732 m	140
Monte Idolo, 1241 m	143
Punta La Marmora, 1829 m	147
Gola di Pirincanes	150
Pizzu Margiani Pobusa, 1323 m	153
D'Ulassai à la Punta Matzeu, 957 m	156
Is Seddas, 361 m	159
 L'Ouest	 162
Autour du Monte Rasu, 1258 m	164
De Bolotana à la Punta Palai, 1200 m	167
Dans la région des sommets de la Montiferru	172
Autour du Capo Mannu	174
Capo San Marco	176
Parco della Giara	179
 Le Sud	 184
Monte Arcuentu, 784 m	186
Monte Genna Limpia, 589 m	189
Les dunes de la Costa Verde	192
Du Capo Pecora à la Punta Mumollonis, 499 m	195
Randonnée côtière entre Porto di Masua et Buggerru	198
Entre Nébida et le Monte Sai	204
Entre Tempio di Antas et la Grotta su Mannau	208
Autour de la Punta Bau Mannu	212
Monte Margiani, 859 m	215
Punta Cammedda 1214 m	220
Punta Perda de sa Mesa, 1236 m	224
Punta Piscina Irgas, 691 m	228
La Cascata Piscina Irgas par le canyon d'Oridda	233
Cascade di Muru Mannu	236
De la Grotta di San Giovanni à la Punta San Michele, 906 m . . .	239
Entre la Cala Fico et le Capo Rosso	244
Randonnée côtière sur le Capo Spartivento	246
Sa Rocca Lada, 246 m	250
Monte dei Sette Fratelli	252
Dans la vallée de Maidopis	255
 Index	 258
Dictionnaire Sarde – Italien – Français	261