

Jour	Etape	Altitude [m]	Temps [h]	Distance [km]	Dénivelé [m]	Information
1	Stazione di Arbatax Stazione di Villagrande Gola di Pirincanes Serra e Lione	800 680 980	<i>train 8:30 - 12:00</i> 4:45	 18,5	 +475 / -285	nuit en bivouac
2	Monte Terralba Punta La Maromra Acrù Gennargentu Acrù Artilai Agriturismo Separadorgius	1550 1830 1650 1660 1470	6:30	19,5	+875 / -650	nuit au camping, repas à l'auberge
3	Genna Duio Punta 'e S' Abile Monte Arbu Genna 'e Monte Arcu Correboi Pedra Sa Luva Monte Fumai Monte Novo S. Giovanni	1310 1555 1570 1460 1245 1160 1180 1315	8:45	23,5	+1 095 / -1 230	nuit en cabane
4	S'Elighe 'e Tureddu Cuile Sa Senepida Cuile Ottulu Cuile Taletto Scala Cazzamene	1000 1000 1050 1090 1130	8:00	22,5	+680 / -850	nuit en bivouac
5	Scala 'e Marras Monte Corراسi Scala e Pradu Monte Maccione, Hotel ENIS	1250 1460 1230 700	4:15	13,0	+560 / -995	nuit et repas à l'hôtel, carton de ravitaillement
6	Scala e Pradu Punta Sos Nidos Rifugio Sa Oche	1230 1350 150	4:45	12,5	+695 / -1 190	nuit à la belle étoile
7	Monte Tiscali Cuile Ziu Raffaele Dolina Su Serccone Tombe di Giganti Piscina Urthadalla Cuile Sa Conzadura	520 870 685 850 690 750	7:45	24,0	+1 445 / -870	nuit dans un cuile
8	Punta Cucuttos Genna Silana Gola Su Gorropu Pirastru <i>aqua trek</i>	890 1015 388 270	6:45	16,5	+555 / -1 020	repas au bar-restaurant, carton de ravitaillement nuit en bivouac
9	Route 125 Arco Suttaterra Pozzo Ghivine Brèche Cala Luna	760 880 700 820 0	6:45	21,0	+800 / -1 155	nuit dans une grotte (avec tente), repas au bar-restaurant
10	S'Arcada S'Architieddu Lupiru Cuile Sacedderano Cala Sisine Bacu Sa Ena	325 530 0 200	5:00	16,0	+835 / -730	repas au resto nuit dans une grotte (avec tente)
11	Grotte Su Tufu de Mangalistru Bacu Dulcolce Cooperativa Goloritze	280 350 400	5:00	14,0	+330 / -90	nuit en bungalow, repas à l'hôtel
12	Coile Irbidossili Punta Salinas Cala Goloritzé Cooperativa Goloritze	625 465 0 400	6:00	17,0	+760 / -730	nuit en bungalow, repas à l'hôtel
13	Cuile Duspiggius Pedra Longa Santa Maria Navarrese	631 51 20	6:15	16,0	+565 / -930	nuit en camping, repas au restaurant