



ACCUEIL > ACTU > Le Suisse Tim Marklowski réussit un triathlon inédit entre la Corse et la Sardaigne

OUTDOOR

Le Suisse Tim Marklowski réussit un triathlon inédit entre la Corse et la Sardaigne

Par la rédaction

Publié le 6 octobre 2025 à 10:38

16
Partages

14



Le guide de montagne bernois Tim Marklowski vient d'inscrire une performance hors norme dans l'histoire des sports d'endurance. Pour la première fois, il a combiné deux des treks les plus difficiles d'Europe – le GR20 en Corse et le Selvaggio Blu en Sardaigne – dans un triathlon extrême mêlant vélo, fast hiking et nage en pleine mer.



Tim Marklowski, cordes, vélo et sacoches pour un triathlon atypique

Du nord de la Corse à l'extrême sud de la Sardaigne

L'aventure de Tim Marklowski a commencé à la pointe nord de la Corse, de là, il a enfourché son vélo pour rejoindre le départ du GR20 à Calenzana. Il lui faudra 5 jours seulement pour avaler les 180 kilomètres et 13 000 mètres de dénivelé de la variante alpine en autonomie complète. Arrivé à Conca, Tim a retrouvé son vélo : direction Bonifacio pour plonger ensuite dans la Grande Bleue vers la Sardaigne. Mais, dans ce triathlon extrême, les règles du jeu sont dictées par la nature. Les conditions en mer ne permettant pas de prendre le large en toute sécurité, Tim Marklowski a été contraint de patienter 4 jours avant de pourvoir commencer sa traversée à la nage vers la Sardaigne. Une fois le calme revenu sur l'horizon, le Suisse se jette à l'eau dans le détroit de 13 kilomètres qui sépare les deux îles et rejoint les rives italiennes après 4 heures et 3 minutes de nage.





© Tim Marklowski

Arrivée en Sardaigne, Marklowski a repris son combo vélo-marche, en commençant par pédaler jusqu'à Pedra Longa, point de départ du Selvaggio Blu, souvent qualifié de trek le plus difficile d'Europe. Le parcours alterne effet entre passages techniques et aériens, mains courantes et rappels. L'orientation y est particulièrement délicate, car il n'existe pratiquement aucune signalisation. Tim Marklowski en met deux jours à venir à bout du GR et retrouve son vélo à Cala Sisine pour le dernier tronçon : 230 kilomètres jusqu'à la plage de Su Giudeu, à l'extrême sud de la Sardaigne, ultime étape d'un périple hors du commun.



Des paysages en terre et mer © Tim Marklowski

L'aventure en chiffres

Distance totale : près de 1 000 km

Dénivelé positif cumulé : environ 25 000 m

Traversée à la nage : 13 km en pleine mer, sans contact avec le bateau d'assistance

Durée effective en mouvement : 12 jours

Durée totale de l'aventure (avec attente météo) : 16 jours

Le matériel de Tim

Vélo de route avec sacoches

Sac à dos de randonnée 15 litres

Bâtons de course / de trail

Casque

Chaussures de cyclisme

Chaussures de trail

Corde de rappel de 65 m (6 mm)

Baudrier léger, 3 mousquetons

Lunettes de natation

Combinaison en néoprène

Bonnet de bain

Article recommandé : [Kilian Jornet : « Un seul voyage ne suffit pas »](#)

VOIR AUSSI



Une montagne de possibles autour de Lyon : rando, kayak et vélo en Rhône-Alpes



Une montagne de possibles autour de Toulouse : vélo et randonnée en Occitanie



Une montagne de possibles autour de Nice : trail, rando et parapente sur la Côte d'Azur



Une montagne de possibles à Millau: parapente, escalade et kayak sur le parcours des Templiers



Une montagne de possibles à Marseille : kayak et voile en Méditerranée



Une montagne de possibles autour de Paris : randonnée, escalade et parapente en Île-de-France



Kilian Jornet : « Un seul voyage ne suffit pas »



Adhérer à un club outdoor en ville, oui, mais lequel ?

ACHETEZ VOTRE MATOS EN LIGNE



Spécialiste de l'Outdoor depuis 1941, faites confiance Au Vieux Campeur
www.auvieuxcampeur.fr

Les conseils de nos experts pour vous orienter sur notre site internet et dans nos boutiques



Worden expert en course à pied et trail. Nouveau rayon triathlon
www.worden.fr

Livraison gratuite dès 99 euros d'achat



Le meilleur matos au meilleur prix !
www.cabesto.com

Vêtements, chaussures, matos... tout l'équipement pour la montagne sur cabesto.com



Chaussures, Vêtements, Accessoires : toutes les Nouveautés Trail 2023
www.snowleader.com

En direct depuis les Alpes. 1 cadeau savoyard dès 150€ d'achat. 400 marques partenaires

LES DERNIERES NEWS

Asics Saintélyon : rencontre avec l'expert de la course Manu Meyssat

Asics Saintélyon 2025 : Sissi Cusso décrypte

Philippe Mussato : marcher pour peindre la houle des Alpes

ASICS, du running au trail : stratégie ou retour de chance ?

Entrez dans le ski du futur

TESTS MATERIEL

5 hauts techniques de running pour courir l'hiver : sélection 2026

5 paires de raquettes à neige pour randonner l'hiver : sélection 2026

Les meilleurs bâtons de trail : sélection 2026

Les meilleures chaussures de running pour courir en hiver : sélection 2026

Les meilleurs collants techniques pour courir cet hiver : sélection 2026



SUIVEZ-NOUS



S'ABONNER À LA NEWSLETTER

VISITEZ NOS AUTRES SITES

[Voir nos sites](#)

PARTENAIRES

Chaussures de trail

WIDER MAGAZINE

#86 - déc- 2025 - janv/fév 2026



ACHETER CE NUMÉRO

S'ABONNER

