# San Teodoro carta delle spiagge e del territorio

*San Teodoro map of the beaches and the area*

*Santu Diadòru d'Oviddè*

SANTEODORO®

AREA MARINA PROTETTA

Zona C

Zona B

Zona A

ISOLA DI TAVOLARA
TAULÀRA

Punta Timone

Códa di Fóra

Punta del Papa

Códa di Tarra

Spalmatore

Isola Piana

Isola Cavalli

Porto San Paolo

S.S. 125

Punta la Mandria

Isolotto Rosso

ISOLA DI MOLARA
SALCIÀI

ISOLA DI MOLAROTTO
MONTI PETRUSIMBULU

Isola Cana

Panorama

Punta Montipitrósu

Punta Molara

Punta Molara e Cala Ginepro

Cala Ghjlgólu

Aldia Bianca

Lu Nibaréddu

Cala Ginepro

La Pipara

Cala Purgatorio

Cala Suaraccia

Isola Proratora o di Lu Furru

Punta di Lu Furru

Capo Coda Cavallo

Punta Est

Coda Cavallo

Porto Coda Cavallo

Montipitrósu

Chiesa di Sant'Andrea

Polizia Rurale

Salina Bamba

Cala Brandinchi

Panorama

MONTE CODA CAVALLO mt. 102

Punta Tamaríciu

Baia Salinédda

Lutturai

Stagno di Catranzólu

Punta Capicciólu

Isola Ruja

Lu Impòstu (Porto Brandinchi)

Panorama

Lu Mattoni

Lu Fraili di Supra

PUNTA ALTÒRA mt. 340

Lu Fraili

Lu Impostu

Porto di Puntaldia

Punta di L'Àldia

Pischéra

Percorso "La Pischéra"

La Foca

Lu Muvruneddu

Campo da Golf

Punta Zapatinu

Lu Narachéddu

Laguna di San Teodoro

Punta di L'Àldia

Aviosuperficie

Percorso "Laguna"

La Cinta

KITEBOARDING ZONE

Li Tegghji

L'Alzòni

Li Scópi

MONTI ALMUTTU mt. 276

PADRU (S.P. N° 5)

Li Mòri

Lu Sitagliàcciu

Li Cupunéddi

La Suarédda di Supra

Lu Titimbaru
Lu Lióni
Lu Ricciu

San Teodoro nord

Porto in costruzione

La Suarédda
La Traversa

Lu Stazzu di Mezu

131 DNC

Chiesa di San Teodoro

Lu Calbòni

San Teodoro centro

Cala d'Ambra

MASTRU GHIOGONI

La Rùncina

Rattulòngu

Punta Isulédda

Badualga

Terrapadédda

L'Isulédda

PUNTA ANDRIA SPANU mt. 804

VEDETTA PALA DI MONTI mt. 615

PUNTA DI L'ADDI mt. 401

Panorama

PUNTA LU MUZZICONI mt. 382

San Teodoro sud

Miriachéddu

La Sarra di Lu Caddu

PUNTA LU CASTEDDACCIU mt. 826

PUNTA PITRIÓLU mt. 490

Percorso "Monti Niéddu"

Caserma Forestale

Buddittòglu

Turrualè

OTTIOLU - AGRUSTOS - BUDONI

Tiridduli

MONTE DI MEZU mt. 355

ROCCA D'ARÈSULA mt. 314

Cascate naturali

Li Mustigeddi

Chiesa di Sant'Antonio da Padova

Stràula

La Patimedda

PUNTA MAOGHJÓRI mt. 974

PUNTA DI LU TITTINÓSU mt. 604

Silimini

Stazzu Brusgiatu

PUNTA DI LA RÈNA mt. 302

PUNTA ULTÌA mt. 334

MONTE RUJU

Schifóni Franculàcciu

S.S. 125

Comune di San Teodoro

NUORO

BUDONI NUORO

0 km 1 km 2 km 3 km

## Spiagge e molto altro

Le numerose spiagge di San Teodoro, tutte raggiungibili in pochi minuti dal centro cittadino, sono tra le più belle della Sardegna, famose in tutto il mondo per la sabbia bianchissima e l'incomparabile trasparenza del mare. Le spiagge più vicine al centro del paese, a poco più di un km, sono La Cinta, percorrendo Via del Tirreno, e Cala d'Ambra, raggiungibile seguendo il viale alberato di Via Cala d'Ambra. A meno di 3 km la spiaggia di L'Isulédda, lungo la Via Isulédda, traversa di Via Cala d'Ambra. Le restanti spiagge, tutte a distanze comprese tra gli 8 ed i 15 km dal centro cittadino, si raggiungono seguendo la strada statale 125 in direzione di Olbia, lungo la quale, sulla destra, si trovano i tre svincoli principali. Il primo, in località Lu Fraili, permette di raggiungere le spiagge di Punta di L'Àldia (9,8 km) e di Lu Impostu (8,7 km). Il secondo svincolo, in località Lutturai, conduce verso la località di Coda Cavallo. Lungo la strada si trovano Cala Brandinchi (9,8 km), Salina Bamba (11,5 km) e Baia Salinedda (12,2 km) nel lato sud, Cala Suaraccia (11,7 km) e Capo Coda Cavallo (12,5 km) nel lato nord. Il terzo e ultimo svincolo, in località Montipitrosu, conduce invece a Cala Ghjlgólu (13 Km), Punta Molara (15,7 km) e Cala Ginepro (13,8 km).
Il territorio di San Teodoro è parte integrante dell'Area Marina Protetta di Tavolara - Punta Coda Cavallo. Escursioni giornaliere in mare consentono di apprezzare appieno l'incanto e la varietà di questi luoghi di incomparabile bellezza. Sono consigliate anche escursioni Diving e Snorkeling con i numerosi centri specializzati della zona. Altre bellezze naturalistiche di San Teodoro sono la Laguna ed il Monte Nieddu, visitabili in compagnia di naturalisti ed esperte guide anche a cavallo. La Laguna è un sito di Interesse Comunitario per il suo alto valore naturalistico e paesaggistico. Il primo sentiero che la rende visitabile parte in prossimità della spiaggia La Cinta, mentre in località Peschiera è possibile percorrere il Sentiero natura con attività di birdwatching. Il Monte Nieddu è, invece, un'estesa catena granitica tutelata dalla Regione Sardegna, con splendide cascate, paesaggi mozzafiato ed una ricca flora e fauna. È luogo ideale anche per gli amanti del trekking e della Mountain bike.

## *Beaches and much more*

*The numerous beaches in San Teodoro, which are all just a few minutes away from the centre of town, are among the most beautiful in Sardinia and are famous all over the world for their white sands and the incomparable transparency of the sea. The nearest beaches to the centre of town (slightly more than 1 km away) are La Cinta, reached by travelling down Via del Tirreno, and Cala d'Ambra, reached by travelling through the Via Cala d'Ambra avenue. Less than 3 km away is the L'Isulédda beach, along Via Isulédda, a side road of Via Cala d'Ambra. The remaining beaches - all between 8 to 15 km from the centre of town - can be reached using the 125 highway towards Olbia. Along the road, on the right, are three main junctions. The first, in the town of Lu Fraili, allows you to reach the beaches of Punta di L'Àldia (9.8 km) and Lu Impostu (8.7 km). The second junction, in Lutturai, leads towards the resort of Coda Cavallo.*
*Also along this road are the beaches of Cala Brandinchi (9.8 km), Salina Bamba (11.5 km) and Baia Salinedda (12.2 km) on the south side, plus Cala Suaraccia (11.7 km) and Capo Coda Cavallo (12.5 km) on the north. The third and final junction, in the town of Montipitrosu, leads to Cala Ghjlgólu (13 km), Punta Molara (15.7 km) and Cala Ginepro (13.8 km).*
*The territory of San Teodoro is part of the Marine Protected Area of Tavolara - Punta Coda Cavallo. Daily excursions on the sea allow visitors to fully appreciate the charm and variety of these places of incomparable beauty. Diving and snorkelling are also recommended, using the numerous specialised centres in the area. Other areas of natural beauty in San Teodoro include the lagoon and Mount Nieddu, which can also be visited on horseback accompanied by naturalists and expert guides. The lagoon is a designated Site of Community Interest for the high quality of its nature and landscape. The first usable path begins near La Cinta beach, while in the town of Peschiera it is possible to walk along the nature trail and take part in bird watching activities. Mount Nieddu, on the other hand, a wide, granitic mountain range protected by the Sardinian region, has beautiful waterfalls, breathtaking landscapes and a rich variety of flora and fauna. It is the ideal location for trekking and mountain bike lovers.*

1 Cala Ghjlgólu

2 Punta Molara

3 Cala Suaraccia

4 Capo Coda Cavallo

5 Baia Salinedda

6 Salina Bamba

7 Cala Brandinchi

8 Lu Impòstu

9 Punta di L'Àldia

10 La Cinta

11 Cala d'Ambra

12 L'Isulédda

1-12 SPIAGGIA

13 GOLF

14 15 16 PERCORSO

17 AVIOSUPERFICIE

18 19 20 CHIESA

21 POLIZIA RURALE

22 23 24 25 PANORAMA

26 27 28 29 CENTRO TURISTICO

30 PORTO TURISTICO

31 CASCATA

32 C. FORESTALE

Nord Ovest Est Sud

SARDEGNA

Santa Teresa Gallura, Porto Torres, Sassari, Alghero, Olbia, San Teodoro, Nuoro, Oristano, Cagliari

EUROPA

Italia

Foto: Paolo Geron, Antonello Giua, Lino Ciancioltto, Lorenzo Pinducciu; Illustrazioni: Albatros & Associati; stampa: Grafiche Editoriali Solinas sas