



# Di spiaggia in spiaggia

## GOLFO DEGLI ANGELI OCCIDENTALE

- 1 Maddalena**  
Di grandi dimensioni; sabbia dorata scura, fine; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 2 Perda 'e Sali**  
Di piccole dimensioni; sabbia grigiastria, grossolana, con ciottoli; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 3 Su Stangioni Foxi Niedda**  
Di medie dimensioni; sabbia bianco-grigia chiara, grossolana, con ciottoli; mare verde, poco affollata anche in alta stagione.
- 4 Rada di Sant'Efisio**  
Si estende sotto la chiesetta romanica di Sant'Efisio; di medie dimensioni; sabbia dorata, fine; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 5 Porto d'Agumù**  
Dominata a ovest dall'omonima torre; di piccole dimensioni; sabbia dorata, fine e con ciottoli; mare verde, poco profondo; affollata.
- 6 Foxi 'e Sali**  
Di grandi dimensioni; sabbia dorata, fine; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 7 Campunata-S.Margherita**  
Di grandi dimensioni; sabbia dorata, fine; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 8 Cala d'Osia**  
Dominata a ovest dall'omonima torre; di piccole dimensioni; sabbia dorata, fine e con ciottoli; mare verde, poco profondo; affollata.
- 9 Forte Village**  
Si trova davanti all'omonimo resort; di grandi dimensioni; sabbia dorata, fine; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 10 Riva dei Pini**  
Di grandi dimensioni; sabbia fine bianco-dorata; mare verde, poco profondo; non troppo affollata in alta stagione.
- 11 Cala Bernardini**  
Di grandi dimensioni; sabbia dorata, fine; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 12 Su Portu**  
Di medie dimensioni; sabbia dorata, fine e con ciottoli; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 13 Sa Colonia**  
Di grandi dimensioni; sabbia dorata chiara, fine; mare verde, poco profondo; affollata.
- 14 Porto Campana**  
Di grandi dimensioni; fine sabbia dorata chiara; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 15 Su Giudeu**  
Di fronte all'omonimo scoglio; di grandi dimensioni; sabbia dorata chiara; fine; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 16 Cala Cipolla**  
A est di capo Spartivento, promontorio granitico alto 66 metri; la costa è rocciosa, con varie minuscole calette, accessibili in barca o a piedi; affollata in alta stagione.

- 17 Cala Tuerredda**  
Promontoria dall'omonimo isolotto e dominata, nell'entroterra, dai resti di un nuraghe; sabbia dorata chiara e fine.
- 18 Cala Piscicini**  
Di piccole dimensioni; mare verde-azzurro, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 19 Porto Tramatzu**  
Situata a ovest del porto, di fronte alla isola Ruia; di medie dimensioni; sabbia bianca, fine; mare verde-azzurro, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 20 Porru Pirastu**  
Di medie dimensioni; sabbia grigia, grossolana, con ciottoli; mare verde, profondo; pochissimo frequentata.
- 21 Porto Zafferano**  
Situata in zona militare, la visita è possibile solo da luglio e agosto; di medie dimensioni; sabbia candida e fine; mare verde-azzurro, poco profondo.
- 22 Cala Piombo**  
Di medie dimensioni; sabbia grigia, con ciottoli; mare verde, poco profondo; sempre deserta.

## COSTA DEL SUD

- 23 Sabbie Bianche**  
All'interno della zona militare di Capo Teulada. La visita è possibile a luglio e agosto, dal mare e da terra; sabbia bianca, fine; mare verde-azzurro.
- 24 Porto Pino**  
Prende il nome dal bosco naturale di pini d'Aleppo; sabbia bianca, fine; mare verde-azzurro, poco profondo; poco affollata.
- 25 Porto Botte**  
Di grandi dimensioni; sabbia bianca, fine, con ciottoli; mare verde-azzurro, poco profondo; non troppo affollata anche in alta stagione.
- 26 Maladroxia**  
Di medie dimensioni; sabbia bianco-grigia chiara, fine, con ciottoli; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 27 Coaquaddus**  
Di medie dimensioni; sabbia bianco-grigia, fine; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 28 Cala Saboni**  
Il suo entroterra è ricco di boschetti di lentischi e ginepri; di medie dimensioni; sabbia dorato-grigia scura; mare verde, profondo; affollata in alta stagione.
- 29 Cala Lunga**  
Di piccole dimensioni; sabbia bianco-grigia chiara, fine; mare verde, poco profondo; abbastanza affollata in alta stagione.
- 30 Spiaggia Grande**  
Sabbia finissima e candida; circondata da ginepri; di grandi dimensioni; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 31 Salina**  
Di medie dimensioni; sabbia bianca, fine; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 32 Sottoforre**  
Di medie dimensioni; sabbia bianco-grigia, fine; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.

## ISOLA DI SANT'ANTIOCO - SULCIS OVEST

- 33 Punta Nera**  
Di piccole dimensioni; sabbia bianco-grigia, fine; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 34 Spiaggia Guidi**  
Posteggio (a pagamento in estate); di piccole dimensioni; sabbia bianco-grigia, fine; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 35 Bona**  
Il nome deriva dalla forma dei ciottoli, sferici e levigati; a dieci minuti di passeggiata si trovano le Colonne, due faraglioni di trachite rossa. Affollatissima in alta stagione.
- 36 La Caletta**  
Di medie dimensioni; sabbia bianca, fine; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 37 Punta S'Aliga**  
Si estende sul lato ovest dello stagno di Bau Cerbus; di medie dimensioni; sabbia bianca, fine; mare verde, poco profondo; mai affollata.
- 38 Is Canelles**  
Accanto al porto di Portovesme; di medie dimensioni; sabbia grigia, fine; mare verde, profondo; affollata in alta stagione.
- 39 Porto Paglietto**  
Di medie dimensioni; sabbia dorata-grigia, fine; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.

## ISOLA DI SAN PIETRO

- 40 Porto Paglia**  
Infrastrutturata da calette, scogli e dune; di medie dimensioni; sabbia dorata-grigia chiara, fine, con ciottoli; mare verde, profondo.
- 41 Plag'e Mesu**  
Al centro del golfo di Gomesa, il nome significa infatti "spiaggia di mezzo", lunga oltre 4 chilometri; sabbia dorata-grigia chiara, fine; mare verde, poco profondo.
- 42 Funtanomare**  
Di grandi dimensioni; sabbia dorata-grigia chiara, fine; mare verde, poco profondo; mediamente affollata in alta stagione.
- 43 Masau**  
Da qui si ammira il faraglione Pan di Zucchero, che si erge dal mare per 132 metri; di piccole dimensioni; sabbia dorata-grigia chiara, fine; mare verde, profondo; affollata.
- 44 Cala Domestica**  
Di medie dimensioni; sabbia dorata-grigia chiara, fine; mare verde, profondo; affollata.
- 45 S. Nicolò**  
Sabbia dorata, acque trasparenti e dune ricoperte da pini domestici; di grandi dimensioni; mare verde, poco profondo.
- 46 Porlixeddu**  
Alle spalle ha una bellissima pineta sulle dune; di grandi dimensioni; sabbia dorata chiara, fine; mare verde, poco profondo; mai affollata.
- 47 Scivu**  
Alle sue spalle dune alte anche 70 metri; sabbia dorata chiara, fine; mare verde, profondo; deserta anche in alta stagione.
- 48 Spiaggia Narucchi**  
Natura selvaggia; di grandi dimensioni; sabbia dorata chiara, fine; mare verde, profondo; poco affollata.
- 49 Piscinas**  
Sabbia gialla e finissima, nei pressi dell'hotel Le Dune, ricavato da vecchi depositi minerali e dalla stazione di arrivo del treno che li trasportava. Da non perdere.
- 50 Porru Maga**  
Si trova davanti all'omonimo insediamento turistico; di grandi dimensioni; sabbia dorata, fine; mare verde, profondo; poco affollata.
- 51 Cala Campu Sali**  
Di grandi dimensioni; sabbia dorata scura, fine, con ciottoli; mare verde, profondo; poco affollata anche in alta stagione.
- 52 Funnanazza**  
Di grandi dimensioni; sabbia dorata scura, fine; mare verde, profondo; non troppo affollata in alta stagione.
- 53 Porru Palma**  
Nei pressi dell'omonimo villaggio; di grandi dimensioni; sabbia grigia con ciottoli; mare verde, profondo; relativamente affollata in alta stagione; scarsamente pulita, con presenza di posidonie spiagiate.
- 54 Torre dei Corsari**  
A nord dell'omonimo centro turistico, dominata dalla Torre di Filumarturgiu; di grandi dimensioni; sabbia dorata, fine; mare verde, profondo; scarsamente affollata.
- 55 Pistis**  
Da vedere la "Casa del Poeta", ricavata all'interno di un ginepro scololare; di grandi dimensioni; sabbia dorata, fine; mare verde, profondo.
- 56 Sa Niedda**  
L'accesso da terra è vietato, quello dal mare consentito solo a luglio e agosto; di medie dimensioni; mare verde, profondo; deserta anche in alta stagione.
- 57 Punta Frasca**  
L'accesso da terra è vietato, quello dal mare consentito solo a luglio e agosto; di piccole dimensioni; sabbia dorata, fine; mare verde, profondo; poco affollata.
- 58 Marina di Arborea**  
Il lungo arenile è delimitato dallo stagno S'Ena Arrubia e dalla pineta di Arborea; sabbia bianco-grigia, fine, con ciottoli; mare verde, profondo; pochissimo frequentata.
- 59 Santa Giusta**  
Di grandi dimensioni; sabbia bianco-grigia, fine, con ciottoli; mare verde, profondo.
- 60 Torre Grande**  
Di grandi dimensioni; sabbia bianco-grigia, fine; mare verde, profondo.
- 61 S. Giovanni di Sinis**  
Sabbia bianca, fine; mare verde, profondo; parzialmente affollata anche in alta stagione.
- 62 Funfana Melca**  
Formata da vari arenili, di fronte all'insediamento omonimo; di grandi dimensioni; sabbia bianco-grigia, fine; mare verde, profondo.
- 63 Maimoni**  
All'interno dell'oasi naturalistica di Torre 'e Seu. Nei pressi si trovano le uniche dune di sabbia quarzosa della penisola del Sinis; di grandi dimensioni; sabbia bianca e dorata.
- 64 Is Arulatas**  
Di grandi dimensioni; sabbia bianca e dorata, fine, composta anche da granuli di quarzo vetroso; mare verde-azzurro, profondo; mai affollata.
- 65 Mari Ermi**  
Di grandi dimensioni; sabbia bianca, fine, composta anche da granuli di quarzo vetroso; mare verde-azzurro, profondo; mai affollata.
- 66 S' Arena Scoada**  
Il nome è un'errata interpretazione di quello originario (s'arena scoada, cioè "asina senza coda. Sabbia dorata chiara, fine; poco affollata.
- 67 Putzu Iud**  
Sabbia fine e candida; mare verde, poco profondo; poco affollata anche in alta stagione.
- 68 Sa Mesalonga**  
Di medie dimensioni; sabbia dorata scura, grossolana; mare verde, profondo; abbastanza affollata in alta stagione.
- 69 Sa Rocca Tunda**  
Di grandi dimensioni; sabbia bianco-grigia chiara, fine; mare verde, poco profondo; poco affollata anche in alta stagione.
- 70 Is Arenas**  
Si stende per circa 6 chilometri e alle sue spalle c'è la più vasta distesa dunale dell'isola; di grandi dimensioni; sabbia grigia chiara, fine; mare verde, poco profondo.
- 71 S' Archittu**  
Prende nome dal "ponte naturale", uno dei più grandi della Sardegna, posto proprio di fronte; di piccole dimensioni; sabbia bianco-grigia chiara, fine, con ciottoli.
- 72 Santa Caterina**  
Di medie dimensioni; a nord sabbia dorata-grigia, di ciottoli polimerici a sud, mare verde-azzurro, profondo; affollata in alta stagione.

## COSTA VERDE - IGLESIENTE

- 73 Cala Torre Columbargia**  
Ai piedi dell'omonima torre, si raggiunge a piedi in un'ora circa; di medie dimensioni; sabbia dorata-grigia chiara, fine, con ciottoli; mare verde, profondo; mai affollata.
- 74 Porto Alaboe**  
Di grandi dimensioni; sabbia dorata-grigia scura, fine; mare verde, profondo; poco affollata anche in alta stagione.
- 75 Turas**  
Di grandi dimensioni; sabbia grigia scura, fine; mare verde, profondo; poco affollata anche in alta stagione.
- 76 Bosa Marina**  
Ampia e comoda, di sabbia fine e color grigio-dorato scuro; mare verde, poco profondo; poco affollata anche in alta stagione.
- 77 Cala S'Abba Druche**  
Sabbia fine, dorata scura; di piccole dimensioni; mare verde, profondo; poco affollata anche in alta stagione.
- 78 La Speranza - Villanova Monteleone**  
Spiaggia, ampia e di comodo accesso.
- 79 Lido**  
Chiamata anche Lido di S. Giovanni, lunga circa 3 chilometri; sabbia bianca, finissima.

- 80 Maria Pia**  
Ombreggiata alle spalle dalla Pineta Maria Pia, frequenti i banchi di posidonie spiagiate nel tratto nord.
- 81 Le Bombarde**  
Medie dimensioni, sabbia bianco-dorata, fine e con sassolini.
- 82 Mugoni-Porto Conte**  
La più bella di Porto Conte; di grandi dimensioni, ma talvolta inquinata e non trasparente in alta stagione.
- 83 Porto Ferro**  
Spiaggia costituita da una profonda senenatura, di sabbia dorata e rossastra (da qui il nome).
- 84 Cala dell'Argentiera**  
Sabbia grigiastria, grossolana, con ciottoli polimerici; il mare è blu, profondo.
- 85 Lampianu**  
Spaziosa e non troppo affollata in alta stagione, presenza di banchi di posidonie spiagiate.
- 86 Rena Maiore**  
Situata poco più nord di Lampianu. Natura circostante solitaria e selvaggia sabbia dorata e grossolana.

- 87 Cala Isola dei Pini**  
Si raggiunge via mare. Via terra, l'escursione è piuttosto lunga (almeno mezza giornata tra andata e ritorno), ma di grande interesse naturalistico.
- 88 La Pelosa**  
Dune e una sabbia finissima, quasi impalpabile.
- 89 Cala S. Andrea**  
Nel lato sud-orientale dell'Asinara. Mai affollata, perché l'accesso è regolamentato.
- 90 Cala d'Arena**  
Si trova nel Parco Nazionale dell'isola Asinara, la natura circostante è selvaggia.
- 91 Porru Mannu**  
Piccola e di sabbia dorata scura, il mare è verde, profondo. Affollata in alta stagione.
- 92 Saline**  
Di grandi dimensioni con ciottoli bianchi e piccoli. Raramente affollata.
- 93 Ezi Mannu**  
Raggiungibile sia a piedi da nord, sia attraverso una strada sterrata nei pressi di Stintino.
- 94 Balai**  
Si raggiunge percorrendo il lungomare Balai, superando la zona di Scoglio Lungo. Piccola, affollata in alta stagione.
- 95 Platamona**  
Molto frequentata dai sassaresi, possiede anche alcuni stabilimenti balneari attrezzati.
- 96 Marina di Sorso**  
È la proseczione di Platamona verso oriente; un arenile ininterrotto di quasi sette chilometri.
- 97 Lu Bagnu**  
Si distende ai piedi della parete che sostiene le case, ed è caratterizzata anche da una area di dune sabbiose.
- 98 Cala La Vignacchia**  
Dalla Pinacchia si scende verso la costa ricca di scogliere e insenature. Piccola spiaggia di sabbia grigia scura.
- 99 S. Pietro**  
Nei pressi della chiesetta di S. Pietro a Mare, attrezzata per velisti, windsurfer e pescatori.
- 100 Spiaggia Li lunci**  
Lungui circa 7 chilometri nei pressi della foce del fiume Coghinas. Sabbia dorata chiara.

- 101 Rinaggiu**  
Situata subito a sud del centro turistico, accanto al porto. Si accede, con una rampa, dal borgo turistico di Isola Rossa.
- 102 La Marinèdda**  
Il bivio per raggiungerla è mai segnalato: è chiusa dalle scogliere di punta Li Canneddi.
- 103 Tinnori**  
Formata da ciottoli di trachite rossa e grigia, contornata da rocce rosse e da una folta vegetazione.
- 104 Li Cossi**  
È considerata una delle più belle dell'isola; è l'unica della Costa Paradiso.
- 105 Cala Serraina**  
La si raggiunge attraversando il Canale di La Liza; piccole dimensioni; sabbia rosata scura, grossolana.
- 106 Cala Foa**  
Tra Trinità d'Aguliu e Aglientu, accessibile dalla barca, oppure a piedi lungo la costa, da Cala Serraina verso nord (sentiero difficile), o da Portofetto verso sud (meno difficile ma comunque impegnativo).
- 107 L'Agnata**  
I vari arenili si raggiungono percorrendo uno sterrato ombreggiato da ginepri; sabbia rosata scura, grossolana, con ciottoli.
- 108 Cala dell'Amore**  
Raggiungibile dalla spiaggia L'Agnata; di piccole dimensioni; mai affollata, a causa delle difficoltà d'accesso.
- 109 Vignola**  
Di grandi dimensioni e per questo mai affollata.
- 110 Naracu Nieddu**  
Detta anche cala Stuzzerardu, di eccezionale bellezza grazie alla sua sabbia bianco-dorata e alla natura intatta.
- 111 Lu Littaroni**  
Meta da non perdere, spiaggia di grandi dimensioni con sabbia dorata e fine.
- 112 La Piana**  
Si accede a piedi dalle spiagge Lu Littaroni; oppure, parte in auto, poi a piedi, con uno sterrato che parte dalla provinciale Castelfardo-Santa Teresa.

## COSTA PARADISO - ISOLA ROSSA

- 113 Cala Piscina**  
Di medie dimensioni; sabbia dorata scura; mare verde, profondo.
- 114 Rena Maiori**  
Grazie alla pineta è piacevole da raggiungere a piedi o in mountain-bike. Di grandi dimensioni; sabbia dorata chiara.
- 115 Boaccu**  
Consisteva anche come La Niculina, non è accessibile in auto, ma con una mezz'ora di cammino o in barca.
- 116 La Colba**  
Nei pressi del villaggio di Baia Santa Reparata; sabbia dorata chiara.
- 117 Rena di Ponente**  
Detta anche spiaggia della Tallana, poco balneabile durante le mareggiate di maestrale.
- 118 Cala Grande**  
Di piccole dimensioni con sabbia dorata scura immersa in una natura solitaria e selvaggia.
- 119 Cala Spinosa**  
Molto piccola, con sabbia dorata, fine con ciottoli.
- 120 Rena Bianca**  
È accessibile in auto, ma si raggiunge anche a piedi da piazza S. Vittorio, la principale di Santa Teresa.
- 121 La Marmorata**  
Mare verde-azzurro, poco profondo; spiaggia di medie dimensioni affollata in alta stagione; pulita. Da non perdere.
- 122 Cala Balcaccia**  
Si raggiunge (chiedendo il permesso al proprietario) grazie a una strada privata che inizia dalla ss133bis, poco oltre il bivio di Marazzino.
- 123 Cala Macchia Mala**  
Si raggiunge a piedi ma è più semplice optare per la barca; di piccole dimensioni; sabbia dorata chiara e fine, con ciottoli.

## SANTA TERESA

- 124 Liscia**  
Di grandi dimensioni; sabbia dorata, fine; mare verde-azzurro, poco profondo; poco affollata in alta stagione.
- 125 Porto Puddu**  
Di grandi dimensioni; sabbia dorata, fine, con dune a est.
- 126 Mezzo Schifo**  
Schifo significa "scoglio", è molto bella, con sabbia dorata, fine e grossolana, e ciottoli.
- 127 Golfo Saline**  
Si raggiunge facilmente da Arzachena. Di medie dimensioni; sabbia dorata, grossolana; mare verde, poco profondo.
- 128 Cala Corsara**  
Si trova a Spargi, formata da quattro spiagge, nell'area protetta dal Parco Nazionale dell'Arcipelago.
- 129 Spiaggia Rosa**  
Si trova a Budelli, è una delle più famose grazie al colore del mare e della sabbia (rocce granitiche rosa e gusci di crostacei, finemente sminuzzati).
- 130 Cala S. Maria**  
Si raggiunge in barca e l'accesso è regolamentato, nell'ambito dell'area protetta del Parco Nazionale dell'Arcipelago.
- 131 Bossa Trinita**  
Si pronuncia proprio senza l'accento sulla "a". Sabbia bianca, fine; affollata in alta stagione.
- 132 Cala Spalmatore**  
Protetta dai venti, grazie alle rocce di granito rosa, costituita da tre spiaggette di sabbia dorata.
- 133 Cala Colficcio**  
Nella costa orientale di Caprera, è una delle spiagge più suggestive dell'arcipelago.
- 134 Cala Portese**  
Nella zona sud-orientale di Caprera; sabbia finissima e candida; affollata in alta stagione, con banchi di posidonie spiagiate.
- 135 Spiaggia del Relitto**  
Nella costa orientale del promontorio di Punta Rossa, prende il nome da un relitto semispolto su un lato dell'arenile.

## ARCIPELAGO DELLA MADDALENA - PALAU

- 136 Mennano**  
Conosciuta come Spiaggia Barca Bruciata (in realtà il termine indica le calette sabbiose più a sud). Sabbia bianca, fine, con ciottoli.
- 137 Cala Battistoni**  
È la spiaggia di baia Sardinia. Sabbia bianca, fine; mare verde-azzurro; poco profondo; affollata in alta stagione.
- 138 Cala Brana**  
Insensata bella e riparata, circondata dalla vegetazione; sabbia bianca, fine; mare verde-azzurro, poco profondo.
- 139 Pevero**  
Sabbia bianca e fine, acqua cristallina, piccole dune e ginepri alle spalle.
- 140 Porru Li Coggi**  
Lasciata la macchina, superato un cancelletto, si raggiunge l'arenile (sabbia bianca, fine) con una camminata di dieci minuti.
- 141 Capriccioli**  
I Capriccioli sono le "caprette", in dialetto gallurese. Le spiaggette di cui è composta sono tutte a pagamento nel periodo estivo.
- 142 Liscia Ruia**  
La si raggiunge e celebre della Costa Smeralda; di grandi dimensioni ma sempre molto affollata.
- 143 Petra Ruia**  
La si raggiunge a piedi percorrendo la mulattiera a partire dall'estremità sud di Liscia Ruia. L'arenile è stretto, lungo circa 250 metri, interrotto qua e là da rocce rossastre.
- 144 Cala Rizza di Giunco**  
Formata da quattro spiagge solitarie di medie dimensioni; sabbia dorata, fine, con ciottoli; mare verde, poco profondo.
- 145 Cala Arena Bianca**  
Sorge nei pressi del porticciolo turistico del villaggio Portisco. Il mare è trasparente, la sabbia finissima e candida.

## STINTINO - GOLFO DELL'ASINARA - CASTELARDO

- 146 Marano**  
Accanto ai villaggi turistici di Marana e di Vela Blu, splendida arenile, con rocce granitiche scolpite dall'erosione.
- 149 Cala Moresca**  
Formata da due spiaggette e fronteggiata dall'isolotto calcareo di Figarolo. Sabbia dorata, fine; mare verde, profondo; affollata in alta stagione.
- 150 Terza Spiaggia**  
Il parcheggio migliore si trova a sud, presso il piccolo stabilimento balneare; altrimenti, sull'estremità nord, si può lasciare l'auto presso l'hotel Gabbiano Azzurro.
- 151 Cala Sossari**  
Di medie dimensioni; sabbia dorata un po' scura, fine; mare verde, poco profondo.
- 152 Cala Sos Aranzos**  
Fra le spiagge di sabbia bianca della costa meridionale di Golfo Aranci è la più bella. Mare azzurro, poco profondo; affollatissima in alta stagione.
- 153 Cala Bonano**  
Si raggiunge in auto e a piedi dalle spiagge Bades e Nodu Piani. Di medie dimensioni; sabbia bianca, fine.
- 154 Bados**  
A nord del villaggio Bades.
- 155 Pihulungu**  
La spiaggia degli olivisti, di grandi dimensioni gode di un ottimo panorama.
- 156 Saline**  
Si posteggia e si raggiunge la spiaggia a piedi (circa un chilometro). La baia si trova tra la Punta delle Saline e il Capo Ceraso.
- 157 Porto Istana**  
Magnifico il panorama della costa e delle isole di Tavolara e Molara.
- 158 Spalmatore**  
Si distende nel lato occidentale dell'isola di Tavolara, raggiungibile da Porto San Paolo con la barca.
- 159 Punta Don Diego**  
Di piccole dimensioni; sabbia dorata scura, fine; mare verde, poco profondo; affollata in alta stagione.
- 160 Porto Taverna**  
Situata prima del confine fra i comuni di Lottori-Porto San Paolo e San Teodoro, davanti alla frazione di Vaccileddi. Eccezionale la vista sull'isola di Tavolara.

## S. TEODORO - BUDONI

- 161 Cala Brandinchi**  
Ingresso e posteggio a pagamento. Vanta un fondale d'eccezione, grazie alla sabbia finissima e bianca.
- 162 Porto Brandinchi**  
Detta anche Lu Imposti, è caratterizzata da splendidi fondali.
- 163 Spiaggia La Cinta**  
Lunga circa 4 chilometri, è formata da una sabbia candida e finissima. Dietro le dune si estende lo Stagno di S. Teodoro, importante area umida, ricca di avifauna.
- 164 Isuledda**  
La più importante del litorale meridionale di San Teodoro. Il panorama è dominato dalla mole dell'isola di Tavolara.
- 165 Cala Ottiolu**  
La spiaggia si trova a sud dello scalo di Porto Ottiolu, per il quale è stata in parte sacrificata.
- 166 Cala di Budoni**  
Lunga quasi 4 chilometri, si collega a sud con la spiaggia Marina di Cardedu e con la spiaggia Perda 'e Pera; 8 chilometri di arenile, il più lungo della Sardegna.
- 167 Baia S. Anna**  
Una delle spiaggette del Villaggio Baia Sant'Anna. Di medie dimensioni; sabbia dorata, grossolana; mare verde, profondo; non troppo affollata.
- 168 Orvili**  
Si parcheggia presso la pineta a pochi metri dalla foce del fiume Posada. In alta stagione affollata nel tratto settentrionale.
- 169 Su Tiriarzu**  
Ampia e solitaria anche in alta stagione, si estende a sud di Orvili. Dominata dalla roccia su cui si erge il paese.
- 170 Mar 'e Flumene**  
Dal centro di Sinitcola si arriva facilmente alla frazione (km 6), a sud della frazione balneare La Caletta.
- 171 Santa Lucia**  
Non tanto affollata neanche in alta stagione. Di grandi dimensioni; sabbia bianca, fine; mare verde-azzurro, poco profondo.
- 172 Capo Comino**  
Di grandi dimensioni; sabbia bianca, fine; mare verde-azzurro, poco profondo.
- 173 Cannazellu**  
Litorale di rara bellezza, poco affollata anche in alta stagione; sabbia fine e candida; acque trasparenti, verdi-azzurro, poco profondo.
- 174 Berchida**  
Imperdibile. Una delle più belle della Sardegna; ampia, sabbia candida e finissima; acque trasparenti.
- 175 Pedra Marchesa**  
Solitaria, di sabbia bianca e fine, sorge di fronte al piccolo scoglio di Pedra Marchesa.
- 176 Biddersera**  
Con Pedra Marchesa, forma un lungo arenile quasi ininterrotto per oltre 4 chilometri; sabbia candida e fine; mare verde-azzurro.
- 177 Cala Ginepro**  
Di medie dimensioni; sabbia candida e grigiastria; mediamente affollata in alta stagione.
- 178 Mattanosa**  
È una delle più note spiagge di Cala Libretto. Di medie dimensioni; fine sabbia candida e rosata.
- 179 Cala Liberotho**  
Di medie dimensioni; sabbia candida e rosata; mare verde, poco profondo; mediamente affollata in alta stagione.
- 180 Fulle 'e Mare**  
Di medie dimensioni; fine sabbia candida e rosata; mare verde, poco profondo; mediamente affollata in alta stagione.
- 181 Marina di Oroseli**  
Lunga circa 5 chilometri; sabbia dorata, fine e grossolana; la battigia presenta spesso un gradino ripido.
- 182 Su Barone**  
Si raggiunge in auto e a piedi, su uno sterrato ombreggiato dalla pineta; sabbia dorata, fine e grossolana; la battigia presenta spesso un gradino ripido.
- 183 Isporoddi**  
Con Osalla, Su Barone e Marina di Oroseli forma un lungo arenile solitario anche a fregastego.
- 184 Osalla**  
Con Isporoddi, Su Barone e Marina di Oroseli forma un unico arenile di sabbia dorata, lungo circa 5 chilometri.
- 185 Caletta di Osalla**  
Di piccole dimensioni; sabbia dorata, fine e grossolana, con ciottoli; mare verde, poco profondo; non troppo affollata in alta stagione.
- 186 Cala Cartoe**  
Di piccole dimensioni; fine sabbia dorata, con ciottoli; mare verde-azzurro, poco profondo; non troppo affollata in alta stagione.
- 187 Palmasera**  
La sabbia originaria, calcarea, è formata da bianchi sassolini ovoidali, con agguente di sabbia di ripascimento rosata.
- 188 Sos Doronoe**  
A sud di Cala Gonone, si raggiunge dalla spiaggia Palmasera; alle spalle, c'è lo spettacolare parete di detriti calcarei, di intenso colore arancione.
- 189 Cala Fulli**  
Di piccole dimensioni; sabbia di ciottoli bianchi; mare verde, poco profondo; affollata (ma non troppo) in alta stagione.
- 190 Cala Luna**  
Da molti considerata la più bella del Mediterraneo, grazie alle grotte che si aprono sull'arenile, il bosco di oleandri e la valle Costala di Luna.

## OGLIASTRA NORD

- 191 Cala Sisine**  
La più importante, con Cala Luna, del golfo di Oroseli, si raggiunge in barca da Santa Maria Navarrese o Cala Gonone; andate a piedi solo se allenati.
- 192 Cala Biriola**  
Si raggiunge solo in barca dai porti di Santa Maria Navarrese o di Cala Gonone. Anche in questo caso l'escursione a piedi è consigliata solo se allenati.
- 193 Cala Mariolu**  
Si raggiunge solo in barca dai porti di Santa Maria Navarrese o di Cala Gonone. L'escursione a piedi è consigliata agli esperti di trekking.
- 194 Cala Goloritzè**  
Piccola, sovrastata dal piccolissimo M. Caradidi o Aguglia (circa 100 metri) paradiso dei free-climber. Lunga camminata.
- 195 S. Maria**  
Davanti al borgo di Santa Maria Navarrese e fronteggiata dall'Isola d'Ogliastra.
- 196 Spiaggia delle Rose**  
Di grandi dimensioni; fine sabbia grigio-dorata; mare verde e profondo; affollata in alta stagione.
- 197 Porto Frailis**  
Circondata da villette e locali pubblici e dominata dalla torre di S. Gemiliano.
- 198 S. Gemiliano**  
Di grandi dimensioni; fine sabbia grigio-dorata; mare verde, poco profondo; nel tratto settentrionale affollata in alta stagione.
- 199 Orri**  
Di grandi dimensioni, fine sabbia dorata chiara, con scogliere di granito grigio, vicinissima all'aeroporto.
- 200 Musculedda**  
Di grandi dimensioni; sabbia candida; mare verde-azzurro, poco profondo; non troppo affollata in alta stagione.
- 201 Cea-Scoglius Arubius**  
Spiaggia bianchissima che contrasta con gli scogli rossi di porfido, presenti sul lato sud, mare verde-azzurro, poco profondo; non troppo affollata in alta stagione. Ogliastra sud.

**Sardegna tutta un'altra storia**

**Servizi delle spiagge**

- Bar
- Camping
- Salvamento
- Disabili
- Adatta ai bambini
- Noleggio natanti
- Noleggio ombrelloni
- Parcheggio
- Ristorante
- Servizi igienici
- Bandiera Blu 2013

- 202 Torre di Bari**  
Proietta dalla scintillante torre di Bari, di grandi dimensioni e con sabbia dorata.
- 203 Sa Marina - Tramaltiza**  
Dalla costa di Barisardo, si collega a sud con la spiaggia Marina di Cardedu e con la spiaggia Perda 'e Pera; 8 chilometri di arenile, il più lungo della Sardegna.
- 204 Marina di Cardedu**  
Di grandi dimensioni; sabbia bianco-grigia; mare verde, profondo; quasi deserta anche in alta stagione.
- 205 Sa Perda Pera**  
Prende forma da un rocione detto Sa Perda 'e Pera ("la pietra a forma di pera"); di grandi dimensioni; sabbia bianco-grigia; mare verde, poco affollata.
- 206 Cala Francese-Su Sirboni**  
Raggiungibile via mare e a nord, via terra tramite un lungo e difficoltoso percorso. Di piccole dimensioni; sabbia bianca circondata da rocioni di porfido rosa.
- 207 Coccorocci**  
È formata da ciottoli e gode della vista della costiera e del Monte Carceddu.
- 208 Foxi Manna**  
Di grandi dimensioni; fine sabbia chiara dorata; mare verde-azzurro; mai affollata.
- 209 Sarrala**  
Accanto alla torre di Sarrala e a vari nuraghi, è di medie dimensioni; sabbia bianco-grigia chiara, con ciottoli; mare verde, poco profondo.

## BARONIE - COSTA DEGLI OLEANDRI

- 210 Quirra (o di Murtas)**  
Lunga circa 4 chilometri; sabbia chiara, bianco-grigia, fine e in parte grossolana, con ciottoli; mare verde-azzurro, profondo; poco frequentata anche in alta stagione.
- 211 Porto Tramatzu**  
Nei pressi del villaggio Porto Corallo; di medie dimensioni; sabbia bianco-grigia scura, fine; mare verde, poco profondo; affollata.
- 212 Porto Corallo**  
A sud del porticciolo turistico, l'arenile è dominata dalla torre di Porto Corallo.
- 213 Foce del Flumendosa**  
Di grandi dimensioni; sabbia bianca; mare verde, profondo; poco affollata, anche in alta stagione.
- 214 S. Giovanni**  
Nei pressi della cittadina di Muravera; di grandi dimensioni; fine sabbia grigia chiara; mare verde, profondo; poco affollata.
- 215 Saline**  
Nei pressi dell'omonimo stagno. Continua alla spiaggia di Colostri, e nei pressi di quella di Cristolavaddu (o Cristulu Aseddu).
- 216 Colostri**  
Sorge oltre il villaggio e l'omonimo hotel; alle spalle dell'arenile si trova l'ampio stagno di Colostri, collegato con quello di Feraxi.
- 217 Feraxi**  
Con dune e stagni; di grandi dimensioni; fine sabbia grigia; mare verde, profondo; poco affollata.
- 218 Porru S'Illix**  
Alla base di un vasto promontorio, presenta, al centro, uno scoglio. Di piccole dimensioni; sabbia dorata-dorata, con ciottoli; mare verde.
- 219 Ziu Franziscu**  
Pre