

MAIN SPONSOR



LONGEVITYWEEKS

COSTA SMERALDA



PORTO CERVO **TERRA MARE CUP**

10 e 11 OTTOBRE 2026

REGOLAMENTO DI GARA

OFFIAL SUPPLIER



PURA GIOIA DI VIVERE

INDICE

Art. 1 – Finalità

Art. 2 - Prove valide

Art. 3 - Formule di gara

Art. 4 - Partecipazione e iscrizione

Art. 5 - Composizione dei team

Art. 6 - Formazione delle classifiche

Art. 7 – Premiazioni

Art. 8 - Premi speciali riservati ai team

Art. 9 - Regolarità e squalifiche

Art. 10 - Disposizioni finali



Avviso di Copyright

Tutti i contenuti presenti in questo documento, comprese grafiche, testi e mappe, sono di esclusiva proprietà dell'autore. È vietata qualsiasi forma di riproduzione, distribuzione, modifica o utilizzo, totale o parziale, senza il previo consenso scritto dell'autore.

LONGEVITY STARTS TODAY.

LONGEVITY WEEKS
COSTA SMERALDA



PORTO CERVO
PADEL
DAL 25 AL 27 SETTEMBRE 2026

LONGEVITY WEEKS
COSTA SMERALDA



PORTO CERVO
TENNIS
DAL 2 AL 4 OTTOBRE 2026

LONGEVITY WEEKS
COSTA SMERALDA



PORTO CERVO
HOLISTIC
DAL 9 ALL' 11 OTTOBRE 2026

LONGEVITY WEEKS
COSTA SMERALDA



PORTO CERVO
FITNESS
DAL 4 ALL' 11 OTTOBRE 2026

LONGEVITY WEEKS
COSTA SMERALDA



PORTO CERVO
SWIM
11 OTTOBRE 2026

LONGEVITY WEEKS
COSTA SMERALDA



PORTO CERVO
TRAIL RUN
10 OTTOBRE 2026

LONGEVITY WEEKS
COSTA SMERALDA



PORTO CERVO
TERRA MARE CUP
10 e 11 OTTOBRE 2026

LONGEVITY WEEKS
COSTA SMERALDA



PORTO CERVO
WALKING
DAL 9 ALL' 11 OTTOBRE 2026

LONGEVITY WEEKS
COSTA SMERALDA



PORTO CERVO
BEACH TENNIS
8 OTTOBRE 2026

LONGEVITY WEEKS
COSTA SMERALDA



PORTO CERVO
BEACH SOCCER
9 OTTOBRE 2026

LONGEVITY WEEKS
COSTA SMERALDA



PORTO CERVO
BEACH RUGBY
10 OTTOBRE 2026

LONGEVITY WEEKS
COSTA SMERALDA



PORTO CERVO
BEACH VOLLEY
11 OTTOBRE 2026

Dal 25 settembre all'11 ottobre, il Consorzio Costa Smeralda ci ricorderà che la longevità non è una moda, non è marketing, e non è solo genetica. È una questione di cura e impegno nell'adottare abitudini sane in molteplici ambiti della propria vita. Longevity Weeks Costa Smeralda vi aspetta con un ricco calendario di sport e attività olistiche in cui tutti, ma proprio tutti, potranno vivere a Porto Cervo come in una palestra a cielo aperto.

MAIN SPONSOR



PORTO CERVO, 25 SETTEMBRE - 11 OTTOBRE 2026



CONSORZIO
COSTA SMERALDA

www.consorziocostasmeralda.com

LONGEVITY WEEKS
COSTA SMERALDA

www.longevityweekscostasmeralda.com



Due gare, due elementi, un'unica sfida: la corsa sui sentieri di Porto Cervo e il nuoto nella sua baia concorrono a formare la classifica combinata.



Art. 1 – Finalità

La Terra Mare Cup è una competizione combinata nata per promuovere la partecipazione alla Porto Cervo Trail Run 10 km e alla Porto Cervo Swim, valorizzando l'incontro tra due discipline e due ambienti naturali diversi, la corsa sulla terra e il nuoto in mare.

Inserita nel programma di [Longevity Weeks Costa Smeralda](#), la manifestazione si rivolge in particolare agli appassionati delle attività multidisciplinari e a tutti coloro che desiderano mettersi alla prova, superare i propri limiti e vivere una sfida con sé stessi e con gli altri partecipanti. La competizione può essere affrontata individualmente, completando entrambe le prove, oppure in team di due persone, condividendo l'esperienza e il risultato finale.

Art. 2 - Prove valide

Sono valide la [Porto Cervo Trail Run 10 km](#), in programma sabato 10 ottobre 2026 con partenza alle ore 15:30 dal Pevero, e le prove [Porto Cervo Swim 1800 metri e 800 metri](#), in programma domenica 11 ottobre 2026 nella baia di Porto Cervo, con partenza rispettivamente alle ore 10:00 e alle ore 11:00.

Art. 3 - Formule di gara

La Terra Mare Cup prevede quattro classifiche distinte:

Classifica	Partecipazione	Tempi validi
Individuale Long	Un solo atleta disputa entrambe le prove	Trail Run 10 km + Swim 1.800 m
Individuale Short	Un solo atleta disputa entrambe le prove	Trail Run 10 km + Swim 800 m
Team Long	Un atleta corre e un atleta nuota	Trail Run 10 km + Swim 1.800 m
Team Short	Un atleta corre e un atleta nuota	Trail Run 10 km + Swim 800 m



Art. 4 - Partecipazione e iscrizione

Per entrare nella classifica della Terra Mare Cup è necessario iscriversi nella formula scelta entro i termini indicati dall'Organizzazione. Ogni partecipante deve risultare regolarmente iscritto alla prova o alle prove di propria competenza e possedere i requisiti sportivi e sanitari previsti dai rispettivi regolamenti.

Ciascun atleta può concorrere in una sola formula della Cup.

Per favorire la partecipazione a entrambe le gare sono previste quote combinate agevolate. Il vantaggio economico è maggiore per gli individuali, chiamati a disputare personalmente sia la prova di corsa sia quella di nuoto.

Formula	25 ago-25 set	26 set-9 ott	10 ott*	Risparmio
Individuale Long	€ 40	€ 50	€ 60	€ 10
Individuale Short	€ 30	€ 40	€ 50	€ 10
Team Long	€ 45	€ 55	€ 65	€ 5
Team Short	€ 35	€ 45	€ 55	€ 5

Per iscriverti all'evento, [clicca qui](#).

Art. 5 - Composizione dei team

Ogni team è formato da due atleti: un podista, che disputa la Trail Run 10 km, e un nuotatore, che disputa la distanza di nuoto scelta.

Il nome e la composizione del team devono essere dichiarati all'iscrizione.

Uno stesso atleta non può appartenere a più team.

Eventuali sostituzioni sono ammesse esclusivamente prima della chiusura delle iscrizioni e previa autorizzazione dell'Organizzazione.

Art. 6 - Formazione delle classifiche

Il risultato finale è dato dalla somma dei tempi ufficiali registrati nelle due prove. Le classifiche individuali Long e Short saranno distinte in maschile e femminile; le classifiche Team Long e Team Short saranno assolute. In caso di parità prevale l'atleta o il team con il miglior tempo nella prova di nuoto; in caso di ulteriore parità sarà assegnato l'ex aequo.

La mancata partenza, il mancato arrivo, la squalifica o l'assenza di un tempo ufficiale anche in una sola prova comportano l'esclusione dalla classifica della Terra Mare Cup.

Art. 7 – Premiazioni

Classifiche individuali: Saranno premiati i primi tre uomini e le prime tre donne delle classifiche Longe e Short, la donna e l'uomo che arrivano da più lontano in linea d'aria tra Porto Cervo e i comuni di residenza.

Classifiche team: Saranno premiati il primo Team assoluto della formula Longe e Short.

Art. 8 - Premi speciali riservati ai team

- **Team femminile:** Premio al primo team composto da due donne nella formula Long e nella formula Short.
- **Team misto:** Premio al primo team composto da una donna e un uomo nella formula Long e nella formula Short.
- **Team più esperto:** Premio alla coppia con la maggiore somma delle età compiute alla data dell'11 ottobre 2026, indipendentemente dalla formula scelta. In caso di parità prevale il team con il componente più anziano.
- **Team da più lontano.** Premio alla coppia con la maggiore somma delle distanze in linea d'aria tra Porto Cervo e i comuni di residenza dichiarati dai due componenti. Il calcolo effettuato dall'Organizzazione è definitivo.

I premi speciali possono cumularsi con quelli della classifica assoluta. Se non risultano team idonei in una categoria, il relativo premio non sarà assegnato.

Art. 9 - Regolarità e squalifiche

I risultati delle singole gare, comprese eventuali penalità o squalifiche, confluiscono automaticamente nella **Terra Mare Cup**. Dati non veritieri, scambio di pettorale o chip, sostituzioni non autorizzate e qualsiasi comportamento contrario ai regolamenti delle due manifestazioni comportano l'esclusione dalla classifica combinata.

Art. 10 - Disposizioni finali

Per lo svolgimento delle singole prove si applicano integralmente i regolamenti della **Porto Cervo Trail Run** e della **Porto Cervo Swim**.

Il presente regolamento disciplina esclusivamente la classifica combinata **Terra Mare Cup**.

In caso di annullamento di una delle prove, la relativa classifica combinata non potrà essere formata, salvo diversa soluzione comunicata dall'Organizzazione prima dell'inizio delle gare.

L'Organizzazione può apportare modifiche per esigenze tecniche, organizzative o di sicurezza, dandone tempestiva comunicazione attraverso i canali ufficiali. L'iscrizione comporta la piena accettazione del presente regolamento.

LONGEVITYWEEKS
C O S T A S M E R A L D A

www.longevityweekscostasmeralda.it