

MAIN SPONSOR



LONGEVITYWEEKS

COSTA SMERALDA



PORTO CERVO

TRAIL RUN

10 OTTOBRE 2026

REGOLAMENTO DI GARA

OFFICIAL SUPPLIER



PURA GIOIA DI VIVERE

INDICE

Premessa

Art. 1 - Organizzazione e Approvazione

Art. 2 - Data, Luogo e Percorsi

Art. 3 - Requisiti di Partecipazione e Tutela Sanitaria

Art. 4 - Quote e Modalità di Iscrizione

Art. 5 - Ritiro pettorale gara e pacchi gara

Art. 6 - Timing / Chip e Classifiche

Art. 7 – Premiazioni

Art. 8 - Iscrizione e accettazione del regolamento

Art. 9 - Ritrovo e Orari

Art. 10 - Programma, briefing e comunicazioni

Art. 11 - Condizioni meteorologiche

Art. 12 - Percorso, segnalazione e divieto di allontanamento

Art. 13 - Materiale Obbligatorio e Consigliato

Art. 14 - Ristori e semi-autosufficienza

Art. 15 - Tutela dell'ambiente

Art. 16 – Sanzioni

Art. 17 - Responsabilità e assunzione consapevole dei rischi

Art. 18 - Diritti d'Immagine e Privacy

Art. 19 - Modifiche e 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



PREMESSA

Il Trail Run Porto Cervo si svolge nell'ambito di Longevity Weeks Costa Smeralda, il programma promosso dal Consorzio Costa Smeralda e dedicato allo sport, alla salute, al benessere e alla qualità della vita. La manifestazione, in programma dal 25 settembre all'11 ottobre 2026, valorizza Porto Cervo anche nei periodi di minore affluenza e propone un modo attivo, consapevole e sostenibile di vivere il territorio.

Il Porto Cervo Trail Run , la cui rete di sentieri si sviluppa complessivamente per oltre 10 chilometri tra Pevero, Romazzino, Cala Liscia e Grande Pevero, offre un ambiente di eccezionale valore paesaggistico: macchia mediterranea, dune, spiagge, promontori e vedute sul mare accompagnano il passo e la corsa. In un contesto di tale pregio, l'attività fisica all'aria aperta non è soltanto competizione, ma esperienza di benessere, relazione con la natura e conoscenza responsabile dei luoghi.

Camminare e correre su sentieri naturali richiede tuttavia preparazione, prudenza e capacità di adattamento. Il presente regolamento tutela la sicurezza dei partecipanti, la regolarità sportiva e l'integrità dell'ambiente, affinché ogni concorrente possa vivere l'evento in modo autentico e lasciare il percorso nelle stesse condizioni in cui lo ha trovato.

Art. 1 - Organizzazione e Approvazione

La manifestazione è curata dal soggetto organizzatore indicato nella scheda di iscrizione e nel programma ufficiale, di seguito "Organizzazione", in collaborazione con i partner tecnici e istituzionali dell'evento. La prova si svolge nel rispetto del presente regolamento, delle prescrizioni delle autorità competenti e delle norme dell'ente sportivo ACSI.

Art. 2 - Data, Luogo e Percorsi

La manifestazione si svolge sabato 10 ottobre 2026 con partenza alle ore 15.30 e si sviluppa interamente nell'area di Porto Cervo, con partenza e arrivo nella splendida località Pevero.

Sono previste due distanze distinte:

Porto Cervo Trail Run 10 km - Prova Agonistica: lunghezza di circa 10 km, sviluppata su sentieri e sterrati locali.

Porto Cervo Walking 5 km - Camminata Ludico Motoria: lunghezza di circa 5 km, accessibile ad appassionati e camminatori.

Art. 3 - Requisiti di Partecipazione e Tutela Sanitaria

Porto Cervo Trail Run 10 km: possono partecipare:

- Gli atleti che nel corso del 2026 compiono 18 anni;
- Gli atleti regolarmente tesserati FIDAL;
- Gli atleti in possesso di RunCard FIDAL, muniti di certificato di idoneità per l'attività sportiva agonistica di atletica leggera, con validità fino al 10 ottobre 2026 compreso;
- Gli atleti tesserati per una delle seguenti EPS firmatarie della Convenzione con la FIDAL per l'anno 2026: ACSI, AICS, ASC, ASI, CSAIN, CSEN, CNS Libertas, CSI, ENDAS, OPES, PGS, UISP, US ACLI, e in possesso del certificato di idoneità per l'attività sportiva agonistica di atletica leggera, con validità fino al 10 ottobre 2026 compreso;

Agli iscritti alle gare competitive verrà rilevato il tempo cronometrico tramite chip e verrà stilata una classifica generale con relative premiazioni.

Porto Cervo Walking 5 km: La partecipazione alla camminata non competitiva è aperta a tutti.

I minori dovranno essere accompagnati da un adulto. Per garantire le coperture assicurative del caso, sarà previsto un tesseramento /assicurazione giornalieri, a tutti i soggetti iscritti non tesserati con nessun ente sportivo.

Art. 4 - Quote e Modalità di Iscrizione

Le quote di partecipazione sono fissate come segue:

GARA COMPETITIVA "Porto Cervo Trail Run 10 km"

- Dal 25° agosto al 25 settembre: € 25,00 con pacco gara e buono per il ristoro finale;
- Dal 26 settembre al 9 ottobre: € 30,00 con pacco gara e buono per il ristoro finale;
- 10 ottobre: € 35,00 con pacco gara e buono per il ristoro finale presso la partenza (SOLO IN CASO DI PETTORALI ANCORA DISPONIBILI)

CAMMINATA NON COMPETITIVA "Porto Cervo Walking 5 km"

- Dal 25° agosto al 25 settembre: € 10,00 con pacco gara e buono per il ristoro finale;
- Dal 26 settembre al 9 ottobre: € 15,00 con pacco gara e buono per il ristoro finale;
- 10 ottobre: € 18,00 con pacco gara e buono per il ristoro finale presso la partenza (SOLO IN CASO DI PETTORALI ANCORA DISPONIBILI)

I non tesserati potranno richiedere il tesseramento ACSI tramite l'Organizzazione al costo di 4 euro.

In caso di mancata partecipazione alla gara, le quote d'iscrizione non sono in nessun caso rimborsabili.

Il pagamento dell'iscrizione comprende tutti i servizi descritti nel presente regolamento.

L'iscrizione è personale e definitiva, non sono ammessi scambi di pettorale e/o sostituzioni di nominativi.

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

Art. 5 - Ritiro pettorale e pacchi gara

L'atleta potrà ritirare il proprio pettorale il giorno 10 ottobre dalle 10.00 alle 13.30 presso la segreteria del Longevity Weeks ubicata negli uffici del Consorzio Costa Smeralda - Casa 1/a Il Ginepro, 07021 Porto Cervo e dalle ore 14:00 presso il punto di ritrovo - Parcheggio Spiaggia Piccolo Pevero. Per il ritiro sarà necessario presentare il proprio documento d'identità, la lettera di conferma anche su smartphone o tablet, l'eventuale documentazione richiesta nella lettera di conferma (tesserino, Runcard e/o certificato medico di idoneità alla pratica agonistica in corso di validità).

Art. 6 - Timing / Chip e Classifiche

Il servizio di cronometraggio sarà effettuato mediante microchip da EvoData - Timing & Data Solutions che vi consente di registrare anche il tempo effettivo che avete conseguito. Il chip è strettamente personale e non può essere scambiato.

Il chip non dovrà essere per nessun motivo rimosso, pena l'esclusione dalla classifica. NIENTE CHIP NIENTE TEMPO!

Classifiche: Per la prova agonistica di 10 km verranno redatte le classifiche ufficiali con i tempi di percorrenza. Per la camminata di 5 km non verrà rilevato alcun tempo e non verrà redatta alcuna classifica.

Art. 7 - Premiazioni

Saranno premiati i primi 3 assoluti (uomini e donne) della prova competitiva da 10 km e i primi 3 M/F delle seguenti categorie: 18 ai 22 anni / 23 -34 anni / 35-39 anni / 40-44 anni / 45-49 anni / 50-54 anni / 55-59 anni / 60-64 anni / 65-69 anni / 70 +

. Per la camminata potranno essere previsti premi a sorteggio o riconoscimenti di partecipazione.

Art. 8 - Iscrizione e accettazione del regolamento

L'iscrizione è personale e non cedibile. Il pettorale non può essere scambiato, duplicato o trasferito a terzi. La volontaria iscrizione e la partecipazione comportano la piena accettazione del presente regolamento, del programma ufficiale, delle comunicazioni tecniche e delle eventuali modifiche adottate per ragioni organizzative o di sicurezza. Dichiarazioni false o sostituzioni di persona comportano l'esclusione o la squalifica, ferme restando le ulteriori conseguenze previste dalla legge.

Art. 9 - Ritrovo e Orari

Il ritrovo è previsto per le ore 14:30 presso i parcheggi della spiaggia del Piccolo Pevero.

- Porto Cervo Trail Run 10 km - Partenza gara ore 15:30
- Porto Cervo Walking 5 km – partenza ore 15:40

Art. 10 - Programma, briefing e comunicazioni

Il programma orario potrà subire variazioni in relazione a condizioni meteorologiche, prescrizioni delle autorità, esigenze di sicurezza o altre situazioni contingenti. Le variazioni saranno comunicate attraverso i canali ufficiali e, quando possibile, nel briefing pre-gara. Le indicazioni impartite durante il briefing, dagli addetti di percorso, dal personale sanitario e dagli ufficiali di gara sono vincolanti.

Art. 11 - Condizioni meteorologiche

Le prove si svolgeranno con qualsiasi condizione meteorologica che non comporti un grave rischio per l'incolumità dei partecipanti, degli addetti e dei soccorritori. L'Organizzazione, il responsabile della sicurezza, l'ente autorizzante o le autorità competenti potranno ritardare la partenza, modificare o accorciare il tracciato, introdurre materiale obbligatorio aggiuntivo, sospendere o annullare la prova quando le condizioni non consentano uno svolgimento sicuro.

Art. 12 - Percorso, segnalazione e divieto di allontanamento

Il percorso sarà segnalato con fettucce, frecce, cartelli o altri indicatori predisposti dall'Organizzazione. I chilometri non saranno necessariamente segnati. Ogni concorrente deve prestare attenzione alla segnaletica e rispettare rigorosamente il tracciato ufficiale. È vietato prendere scorciatoie o attraversare tratti diversi da quelli segnalati.

Art. 13 - Materiale Obbligatorio e Consigliato

Trattandosi di una corsa in ambiente naturale (Trail Run), è responsabilità di ogni concorrente assicurarsi di essere in condizioni psico-fisiche adeguate. Sebbene i percorsi siano presidiati, si raccomanda l'uso di calzature da trail running e una riserva idrica personale adeguata, anche a seconda delle condizioni meteo.

Art. 14 - Ristori e semi-autosufficienza

La gara si svolge in regime di semi-autosufficienza. Sarà disponibile un punto ristoro a metà percorso. Sarà inoltre presente un punto ristoro presso l'arrivo.

Per ridurre l'impatto ambientale, eventuali bicchieri saranno disponibili al punto di ristoro. Ogni concorrente deve portare con sé una borraccia o un contenitore equivalente. Borracce e camelback potranno essere riempiti con acqua.

Art. 15 - Tutela dell'ambiente

La gara attraversa un'area naturalistica di particolare pregio e sensibilità ambientale. Ogni concorrente deve adottare un comportamento rispettoso dei luoghi e contribuire alla loro conservazione.

È vietato:

- Abbandonare rifiuti, imballaggi, gel, fazzoletti o altro materiale lungo il percorso;
- Raccogliere o danneggiare piante e fiori, incidere o alterare elementi naturali;
- Molestare la fauna e produrre rumori non necessari;
- Uscire dal sentiero segnalato.

Le violazioni ambientali comportano sanzioni sportive fino alla squalifica e possono essere segnalate alle autorità competenti. Ogni partecipante deve riportare con sé i rifiuti prodotti fino al successivo punto di raccolta.

Art. 16 – Sanzioni

L'Organizzazione, il direttore di gara o gli ufficiali competenti potranno applicare richiamo, penalità, esclusione o squalifica in relazione alla gravità della violazione. Costituiscono, tra l'altro, cause di squalifica: taglio del percorso; Abbandono di rifiuti; Mancata assistenza a un concorrente in difficoltà; Scambio del pettorale; Rifiuto dei controlli; Accompagnamento non autorizzato; Inosservanza delle disposizioni sanitarie o di sicurezza; Comportamento antisportivo o pericoloso. Restano ferme le sanzioni previste dall'ente autorizzante e dalla legge.

Art. 17 - Responsabilità e assunzione consapevole dei rischi

Il concorrente partecipa volontariamente e sotto la propria responsabilità per quanto riguarda preparazione, condotta personale, rispetto delle regole e utilizzo di materiale adeguato. È consapevole che il trail running si svolge su terreno naturale e può comportare rischi quali cadute, scivolamenti, urti, variazioni meteorologiche, esposizione al caldo o al vento, affaticamento e ritardi nell'accesso ai soccorsi rispetto a un contesto urbano.

Ciascun partecipante risponde dei danni causati a persone, cose o ambiente per comportamento doloso, imprudente o contrario al regolamento. L'Organizzazione risponde nei limiti e secondo le regole previste dalla legge, dal piano di sicurezza e dalle coperture assicurative applicabili. Nessuna disposizione del presente regolamento esclude o limita responsabilità inderogabili, né responsabilità derivanti da dolo o colpa grave.

Art. 18 - Diritti d'Immagine e Privacy

Con la sottoscrizione della scheda d'iscrizione, l'atleta, sin da ora, autorizza espressamente l'organizzazione all'utilizzo gratuito di immagini, fisse e/o in movimento, ritraenti la propria persona e prese in occasione della sua partecipazione alla gara Porto Cervo Trail Run 10 km e alla Porto Cervo Walking 5 km.

La presente autorizzazione all'utilizzazione della propria immagine deve intendersi prestata a tempo indeterminato e senza limiti territoriali in tutto il mondo, per l'impiego in pubblicazioni e filmati vari, ivi inclusi, a mero titolo esemplificativo e non limitativo, materiali promozionali e/o pubblicitari e realizzati su tutti i supporti. L'organizzazione potrà, inoltre, cedere a terzi, propri partners istituzionali e commerciali, i diritti di utilizzazione previsti nel presente accordo.

Art. 19 - Modifiche e disposizioni finali

L'Organizzazione si riserva di integrare o modificare il presente regolamento per adeguarlo alle prescrizioni dell'ente autorizzante, delle autorità o ai documenti tecnici e di sicurezza. Le modifiche saranno pubblicate o comunicate attraverso i canali ufficiali e avranno efficacia dal momento indicato. Per quanto non espressamente previsto si applicano le norme dell'ente sportivo competente e la legislazione italiana.

Contatti:

eventi@tnaturaevents.com

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

www.longevityweekscostasmeralda.it