

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](http://www.consorziocostasmeralda.com)

**LONGEVITY WEEKS**  
COSTA SMERALDA

[www.longevityweekscostasmeralda.com](http://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 9 ottobre: € 20,00 con pacco gara e buono per il ristoro finale;
- 10 ottobre: € 30,00 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 9 ottobre: € 10,00 con pacco gara e buono per il ristoro finale;
- 10 ottobre: € 15,00 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](mailto:eventi@tnaturaevents.com)

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

[www.longevityweekscostasmeralda.it](http://www.longevityweekscostasmeralda.it)