



REGIONE AUTONOMA DE SARDEGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

L'ASD Run For Joy Sardegna in collaborazione con il Comune di Villasimius , organizza per il giorno 1 Marzo la prima edizione della **Villasimius Nature Trail**. La gara è affiliata Msp Italia ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI. La gara si svolge interamente all'interno dell' Area Marina protetta di Capo Carbonara, uno dei territori vergini più spettacolari della Sardegna. Sono previste tre diverse categorie di competizioni : Hard Nature Race competitiva (23 km) Easy Nature Race competitiva (11 km ) Open Nature Race non competitiva (11km). L'obiettivo della gara è la promozione del territorio del comune di Villasimius, e permettere agli atleti di misurarsi in un percorso di una bellezza e particolarità uniche. Verranno raggiunti molto suggestivi Tra l'altopiano di Pinnaresu la Foresta di Minni Minni, la visuale unica dall'alto dell'isola di Serpentara, e di alcune delle spiagge più belle al mondo, in alcune di esse la gara passerà sia con la 11 km che la 23 km.



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

## Programma evento:

L'evento si terrà il 1 Marzo a Villasimius.

**Partenza : Hard 23 km -Nature Race partirà alle ore 8:30**

**Partenza : Easy 11km -Nature Race e la Open Nature Race partirà alle ore 9:00**

La consegna pacchi gara e pettorali avverrà presso Piazza Margherita Hack a Villasimius, dalle ore 15:30 alle ore 17:30 del 28/02/2026 e dalle ore 08:00 alle ore 8:40 del 01/03/2026

La quota comprende l'assicurazione, chip transponder, maglia e zaino evento, più eventuali gadget e il pranzo post evento.

Ai fini organizzativi per velocizzare la consegna pacco gara, a tutti gli atleti iscritti con lo stesso Team o Società verrà consegnato un unico plico contenente tutti i pacchi gara di tutto il gruppo. In caso invece di iscrizione individuale senza che venga indicata alcun team o società al momento dell'iscrizione la consegna del pacco avverrà individualmente.

## Premiazioni ore 14:00

Saranno premiati i primi tre atleti assoluti sia uomini che donne nelle formule Hard e Easy

e i primi/e 3 di categoria 30-40 anni

40-50 anni

50-60 anni

over 60



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

## Iscrizione

l'iscrizione avverrà mediante piattaforma online AvaibookSport, dove verranno richiesti tutti i dati utili al tesseramento e assicurazione dell'atleta.

In più verranno richiesti due documenti fondamentali.

La certificazione medica che dovrà essere di tipo agonistico per quanto riguarda la Hard Race e la Easy Race.

Per quanto riguarda la Open saranno validi sia il certificato medico agonistico che quello non agonistico.

Per partecipare alla Hard Race devi avere compiuto il diciottesimo anno di età, per la distanza più corta Easy Race devi avere compiuto i 16 anni di età ma con il consenso informato del genitore, per la Open essendo puramente una non competitiva naturalistica si può partecipare dal 14 anni di età insieme a un genitore e con il consenso firmato da quest'ultimo.

Verrà inoltre richiesta la compilazione di una liberatoria firmata di cui troverete il documento direttamente nella piattaforma, per i minori è richiesta la firma di un genitore.

Vi si chiede massima precisione nella compilazione dell'iscrizione indicando con precisione ad esempio il doppio nome in caso questo sia presente nella vostra anagrafica perchè i dati corrispondano in maniera precisa al codice fiscale per favorire l'assicurazione dell'atleta.

## PERCORSO La Hard 600 d+

La Hard di 23 km partirà da piazza Gramsci e dopo un breve tratto cittadino, si dirigerà verso il campo sportivo da lì cominceranno le prime salite verso l'altopiano di Pinnaresu per proseguire dopo verso la foresta di Minni Minni in seguito da qui vi si aprirà uno stupendo panorama dall'altro dove potrete innamorarvi della visuale di Costa Rei, Capo Ferrato, Cala Pira, Cala Sinzias, da lì scenderete per entrare nella zona di una delle famose Spiagge al mondo Punta Molentis da qui inizierà un percorso veramente particolare lungo la costa correrete sulla sassosa spiaggia di Manunzas e le bianche spiagge di Porto Luna, Is Traias, Simius, e da qui farete ritorno in paese fino all'arrivo in Piazza Margherita Hack.

Percorso di media difficoltà dove comunque oltre le salite faranno la differenza i tratti delle spiagge che risultano molto tecnici.



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

## **PERCORSO EASY E OPEN 350 d+**

La Easy e la Open compiranno solo una prima parte del tracciato della lunga e dopo le salite iniziali scenderemo verso Punta molentis da dove incroceremo da lì nuovamente il percorso della 23 correndo lungo le fantastiche spiagge che potete leggere sopra fino al ritorno in paese. E' un percorso alla portata di tutti che vi mostrerà alcune delle particolari bellezze di Villasimius.

### **- La classifica finale**

La classifica finale verrà stabilita mediante il cronometraggio elettronico dei Trasponder appositi.

### **Sicurezza in gara**

La sicurezza sarà garantita dalla presenza degli uomini della Protezione Civile CROV, dal personale di soccorso dei Volontari Costa Sud Est, dai volontari presenti sul percorso. inoltre si chiede di osservare le seguenti indicazioni :

#### **23 km Hard Race : Obbligatoria riserva d'acqua di almeno 1 lt**

**Scarpe Idonee da Trail Running, o Sky Running o Ocr**

**Coperta Termica**

**Fascia elastica per eventuale bendaggio dovuto a distorsioni**

**Fischietto**

**Cellulare con batteria carica e ancor meglio con il numero della gara**

**Abbigliamento idoneo in caso di vento o pioggia ( K-way ecc..)**

#### **11 Km Easy Race e Open:Scarpe Idonee da Trail Running, o Sky Running o Ocr**

**Fascia elastica per eventuale bendaggio dovuto a distorsioni**

**Fischietto**

**Cellulare con batteria carica e ancor meglio con il numero della gara**

**Abbigliamento idoneo in caso di vento o pioggia ( K-way ecc..)**



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

### **Rispettiamo la natura:**

Chiediamo gentilmente agli atleti di non abbandonare per nessun motivo lungo il percorso rifiuti non biodegradabili, il territorio di Villasimius è un paradiso terrestre che va preservato, chiediamo la vostra gentile collaborazione a non abbandonare lungo il percorso contenitori di gel o bicchieri di plastica e quant'altro.

Chiediamo altresì di non rimuovere la bandella di tracciamento che troverete lungo il percorso.

**Si ricorda che iscrivendosi all'evento si accetta il regolamento della gara.**



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA