



GUIA DO ATLETA

selfRun

selfit

PATROCÍNIO

Dr. Daniel MURAD Sampai®
Radiologista Intervencionista

KAIROS
COMUNICAÇÃO VISUAL

LUPO
SPORT

MATRIX
FITNESS

SANTA CLARA

VITALMED
Safecare

REALIZAÇÃO

selfit

APOIO

BALY ENERGY DRINK | **DISTRIBUIDORA RJ** | **DA COLÔNIA** Aromatizante Natural | **espaçolaser**

fitstore

frosty

GEL EXTRA FORTÉ

KALLANGO

mentos | **Pharmapele** Farmácia de Manipulação | **Sonho** | **SP MALL** | **YOPP**

PARCEIROS OFICIAIS

autoparvi seminovos | **Toyolex** | **COMPASSO** | **G GATORADE**

GOLDEN

LOOKLED

TI CIDADE

RECORD

ORGANIZAÇÃO

HC SPORTS



Bem-vindos

É com muita alegria que a Rede SELFIT de Academias e a HC Produções e Eventos Ltda – HC SPORTS recebem você na **SELF RUN – SÃO LUÍS 2025**. Este guia detalhará o que preparamos para o evento, baseado no regulamento oficial. Aproveite ao máximo a nossa estrutura!

Bem-vindo à SELF RUN – SÃO LUÍS!

Orientações de Prova



Data da Prova: Domingo, 30 DE NOVEMBRO de 2025.
Início das atividades: A partir das 5h da manhã.



Local: GOLDEN SHOPPING CALHAU
Av. dos Holandeses, 200 - Calhau, São Luís – MA
CEP: 65071-380

A **SELF RUN – SÃO LUÍS** é uma Corrida oficial, licenciada pela Federação de Atletismo do Maranhão – FAMA.

**É hora de aproveitar sua prova
e se divertir!**



Siga o **@selfrunoficial** e fique por dentro de todas as **novidades, atrações e trajetos**.

>> SIGA NOSO INSTAGRAM





Entrega de Kits



Datas e Horários:

A entrega do kit do atleta será realizada nos dias 27, 28 e 29 de novembro das 10h às 22h.



Local:

Golden Shopping Calhau, Av. dos Holandeses, 200 - Calhau, São Luís - MA, CEP: 65071-380.

Importante: O atleta que não retirar o kit nos dias e horários estipulados **ficará impedido de participar da prova e perderá o direito ao kit.** Não haverá entrega de kits após os dias e horários estipulados ou após o evento.

Documentos para Retirada:

Recibo de pagamento e confirmação da inscrição.

Documento oficial com foto (RG, Carteira Nacional de Habilitação ou Passaporte).

Retirada por Terceiros: Apenas com **PROCURAÇÃO** (modelo disponível para download) e apresentação da documentação exigida.

Conteúdo do Kit de Participação (15Km, 10Km e 5Km):

01 Camiseta em Poliamida.

01 Viseira.

01 Par de meias.

01 Par de cadarços.

01 Número de Peito + Chip de Cronometragem.

01 Medalha Pós Prova.

Serviços inclusos: Hidratação completa na arena e no percurso, Reposição energética individual com KIT FRUTAS, Recovery na arena, Guarda Volumes, Serviços e Ativações de Patrocinadores.

Conferência de Dados: No momento da retirada, o atleta deve **conferir seus dados, número de peito e chip.** Reclamações cadastrais não serão aceitas após a retirada do kit.





Atenção à sua largada

O atleta que largar em prova diferente ao que está devidamente inscrito está automaticamente desclassificado

Não se atras. 5 minutos é tempo máximo de duração para cada largada.

O acesso de largada acontece separadamente por prova. Dirija-se ao local de prova na qual você está inscrito

Observe a sinalização e dirija-se ao local com antecedência

Distâncias e horários de Largada



Largadas 15Km e 10Km:

Categorias Geral e Pessoa com Deficiência (PCD):

5h30



Largada 5Km:

Categorias Geral e Pessoa com Deficiência (PCD):

5h40m

Atenção: Atletas que iniciarem a prova após o horário de largada determinado para sua categoria serão **automaticamente desclassificados**.

Duração Máxima da Prova: 2h30 (duas horas e trinta minutos).



Número de peito e Chip de cronometragem

Os atletas devem estar no local de largada com 30 minutos de antecedência, respeitando o acesso à largada de acordo com o seu horário de prova. O uso do Número de Peito é obrigatório para todos os inscritos e a não utilização pode desclassificar e vetar o acesso do atleta a áreas exclusivas da prova.



O seu número de peito é a sua identidade na prova. Ele é o seu acesso a todas as estruturas do evento.

O Chip de cronometragem estará acoplado ao seu Número de Peito e será entregue juntamente com o Kit do Atleta.

É obrigatória a apresentação dos canhotos contidos no número de peito para recebimento de medalha, kit frutas e uso do guarda volumes. Só destaque o seu canhoto no momento da utilização.

Para participar dos sorteios, entregue o canhoto do sorteio na tenda de ativações da Selfit.

O número de peito do atleta deve ser usado de forma visível, no peito, sem rasuras ou alterações, durante toda a prova, sendo passível de eliminação o atleta que não cumprir essa exigência.



Guarda volumes

Será disponibilizado na arena de serviços um espaço para receber os pertences dos atletas inscritos no evento. A organização recomenda que não deixem objetos de valor. Utilize o canhoto anexo ao seu Número de Peito para ter acesso ao serviço. O Guarda Volumes fica disponível das 04h30 às 8h30h.



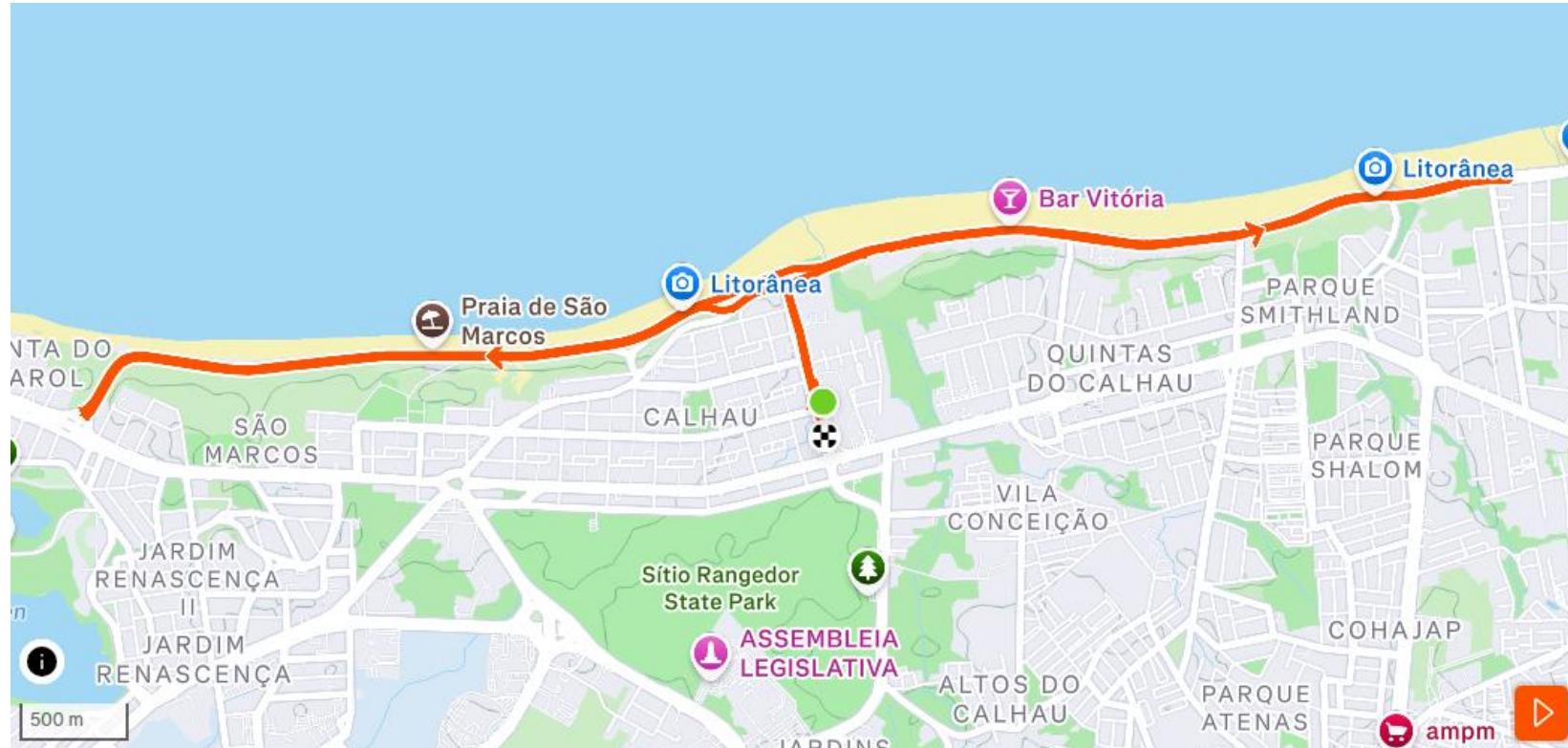
Sorteios

No seu número de peito há um canhoto específico para participar dos sorteios da Self Run, deposite-o na urna localizada nas tendas de ativações da Selfit.



Percorso de prova

Clique na distância da sua prova e confira o percurso que você irá percorrer.



5K

10K

15K

O que você irá encontrar no percurso



Atrações musicais: Duas estações musicais estão preparadas para receber os atletas no percurso e dar aquele gás na animação.



Os parças



Feijoada completa



Hidratação: Serão disponibilizados **postos de hidratação a cada 2,5Km** ao longo do percurso. Além disso, haverá hidratação completa na arena do evento.



Atendimento Médico: Durante todo o percurso de prova nossa equipe emergencial estará atenta para atender os atletas em caso de necessidade.

selfrun

selfit

○ que você irá encontrar na arena principal



Atração musical: A animação na Arena principal, fica por conta do **GRUPO ARGUMENTO**



Atendimento Médico: Haverá serviço de ambulância e posto médico no local de largada e chegada para atendimento emergencial.



Recovery: Serviço de Recovery na arena do evento.



Sanitários: Disponíveis na região de largada/chegada.

Ações da Selfit

selfit

Gravação de medalhas: Que tal o seu tempo de prova registrado na sua medalha? A Selfit gravará seu tempo na sua medalha, gratuitamente. Procure a nossa tenda e faça a sua! (vagas limitadas).

Pedale seu suco: Entre na brincadeira, suba na bicicleta e produza você mesmo o seu suco!

Pit Stop da beleza: Preparamos uma estrutura para deixar você no estilo para correr a prova.

Foto Certificado: Finalizou sua prova? Vá até o estande da Selfit, mostre seu número de peito e faça seu registro fotográfico com o seu tempo de prova em nosso backdrop digital.



O que você irá encontrar na arena principal

Ações de patrocinadores, parceiros e
apoiadores



Espaço fortalecimento, com ativações e brindes



Loja da marca



Degustação de produtos e café



Exposição de produtos



Venda de produtos e roleta de brindes



Degustação de produtos, sucos e água de coco



Loja da marca



Massoterapia



Ativações e massoterapia



Exposição de veículos e carro madrinha



Degustação de produtos



Exposição de produtos



Degustação de produtos



Degustação de produtos



Hidratação e desconto na inscrição do evento



Premiação

Todo ATLETA inscrito nas provas de 15Km, 10Km e 5Km, e que completarem a prova na colocação entre 1º e 5º lugar, na categoria GERAL - MASCULINO ou FEMININO, receberá, além da MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO, 01 TROFÉU.

Todo ATLETA inscrito nas provas de 15Km, 10Km e 5Km, e que completar a prova na colocação entre 1º e 3º lugar, nas categorias ALUNO SELFIT ou PCD – MASCULINO ou FEMININO, receberá, além da MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO, 01 TROFÉU.

Todos os atletas que cruzarem a linha de chegada de forma legal, que estiverem regularmente inscritos e sem o descumprimento do regulamento, receberão 01 (uma) medalha de participação.

Tem muitos prêmios

Em todas as categorias

15Km

- Mais de R\$7.000,00 em dinheiro nas categorias: GERAL E PCD (masculino e feminino)
- Diversos pacotes anuais e semestrais de treino na rede Selfit.
- Troféu do 1º ao 5º Lugar
- Medalha para todos os participantes inscritos que cruzarem a linha de chegada

5Km e 10Km

- Troféu do 1º ao 5º Lugar
- Medalha para todos os participantes inscritos que cruzarem a linha de chegada

PREMIAÇÃO POR FAIXAS ETÁRIAS (15KM, 10KM E 5KM):

Atletas das Categorias Geral e Aluno(a) SELFIT competem juntos. O **1º colocado em cada faixa etária** recebe **01 TROFÉU**.

A premiação por faixas etárias será realizada no dia **03 de dezembro de 2025, das 14h às 20h, na unidade SELFIT – Golden Shopping Calhau**, na Av. dos Holandeses, 200 - Calhau, São Luís - MA, CEP: 65071-380.

Mais detalhes sobre as premiações estão publicadas no Regulamento Geral da prova, no site oficial da SELFRUN



Dicas importantes

Chegue Cedo (de verdade)

A recomendação é estar no local com pelo menos **1h de antecedência**. Assim você evita estresse e faz seu aquecimento com tranquilidade.

Dê preferência a transporte por App ou Compartilhado

Se puder, vá de Uber, 99 ou divida o carro com amigos. Isso reduz o número de veículos na região e facilita o acesso.

Transporte público é uma boa opção

Use o transporte público, mas antecipe seu itinerário para não se atrasar.

Se for de carro, estacione com inteligência

Evite estacionar em locais proibidos nas imediações. Procure estacionamentos privados na região ou estacione mais distante e caminhe.

Cuidado com bloqueios no entorno

Algumas ruas podem estar interditadas a partir das primeiras horas da manhã. Fique atento aos comunicados oficiais e ao Waze, que costuma atualizar rotas em tempo real.

Sua foto oficial



Após a prova, adquira suas fotos oficiais no site da FOCO RADICAL (focoradical.com.br)

O mais importante.



NÃO ESQUEÇA!

**LEVE TODA SUA
ENERGIA POSITIVA**

SELFRIDAY

PLANO PLUS

R\$ 0,99*
1º MÊS

Só até
28/11



selfit

*Promoção vigente apenas nos dias 27 e 28/11/2025. O valor da mensalidade pode variar de acordo com a unidade participante. O Plano Plus Selfriday garante acesso ilimitado para todas as unidades da Selfit Academias e 5 convidados por mês. O Plano Plus Selfriday possui fidelidade de 12 meses e condiciona a permanência mínima de 3 meses. Consulte o regulamento no site.

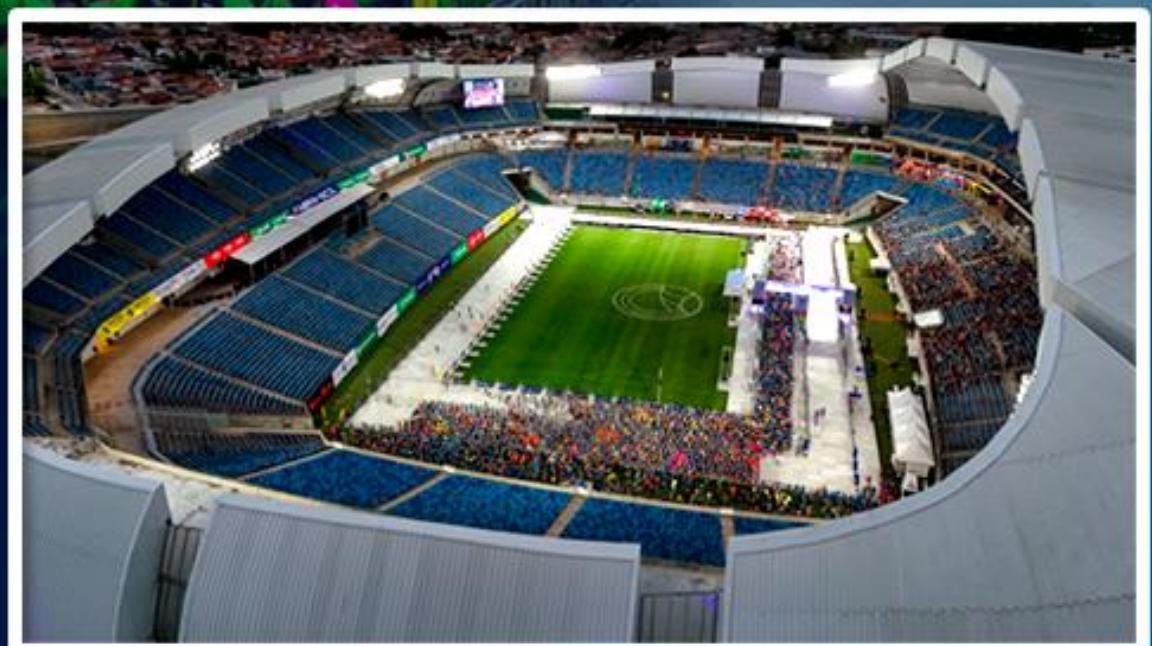
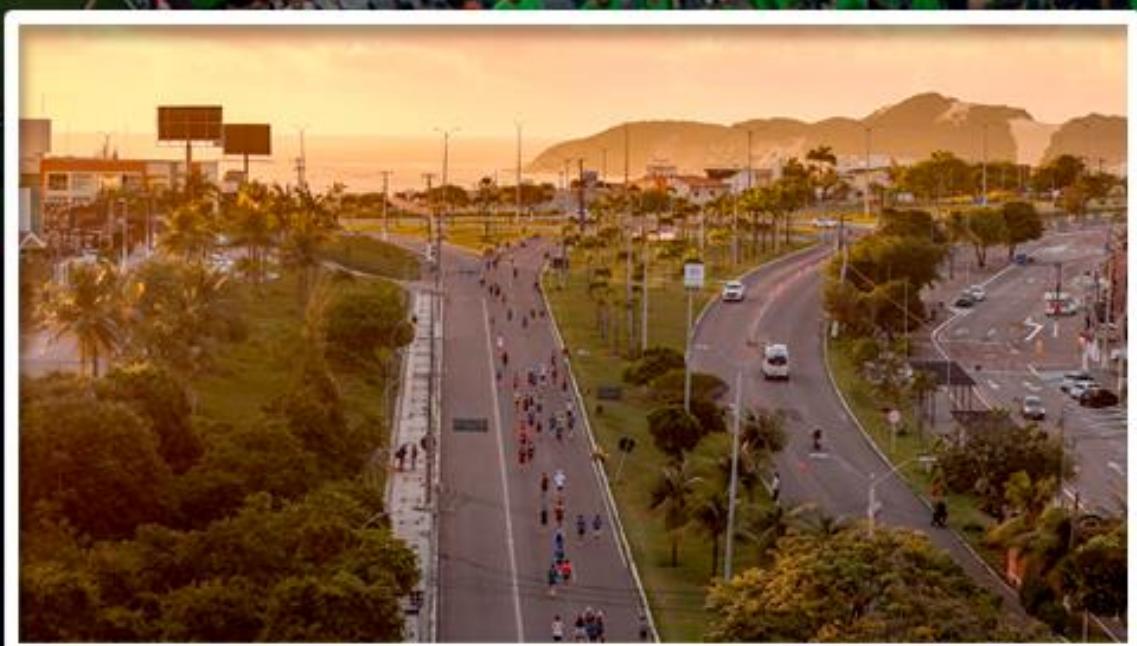
Atleta SelfRun - São Luís-MA

Tem **15% Off**



**MEIA MARATONA
DO SOL**

Sicredi



ESCOLHA A SUA PROVA: 5K, 10K, 21K OU DESAFIOS 26K E 31K.

**INSCREVA-SE:
MEIADOSOL.COM.BR**

**USE O CUPOM:
SELFRUNSLZ**

PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ DOMINGO, 30/11

HC SPORTS

BOA PROVA!

self run

selfit

PATROCÍNIO

Dr. Daniel MURAD Sampai®
Radiologista Intervencionista

KAIROS
COMUNICAÇÃO VISUAL

LUPO
SPORT

MATRIX
FITNESS

SANTA CLARA

VITALMED
Safecare

APOIO

BALY ENERGY DRINK | **RJ** Distribuidora | **DA COLÔNIA** korreto natural | **espaçolaser**
fit store | **frosty** | **GEL EXTRA FORTE** anaflame | **KALLANGO**
mentos | **Pharmapele** Farmácia de Manipulação | **Sonho** | **SPMALL** | **YOPP**

PARCEIROS OFICIAIS

autoparvi seminovos | **Toyolex** | **COMPASSO** | **GATORADE**
GOLDEN golden.com.br | **LOOKLED** | **T-CIDADE** | **RECORD**

REALIZAÇÃO

selfit

ORGANIZAÇÃO

HC SPORTS