

CIRCUITO

selfrun

GUIA DO ATLETA

selfit

HC SPORTS

5KM

10KM

15KM



REALIZAÇÃO

selfit

ORGANIZAÇÃO

HC SPORTS

PATROCÍNIO



CANIBAL INC.



viver



APDIO



SELF RUN

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 – NATAL 2026**. Este guia detalhará o que preparamos para o evento, baseado no regulamento oficial. Aproveite ao máximo a nossa estrutura!

Bem-vindo à SELF RUN!

Orientações de Prova



Data da Prova: Domingo, 31 DE MAIO DE 2026.
Início das atividades: A partir das 4h da manhã, com largadas a partir das 5h



Local: ARENA DAS DUNAS – SETOR SUL
Av. Prudente de Moraes, 5121, Lagoa Nova, Natal-RN,
CEP:59056-200.

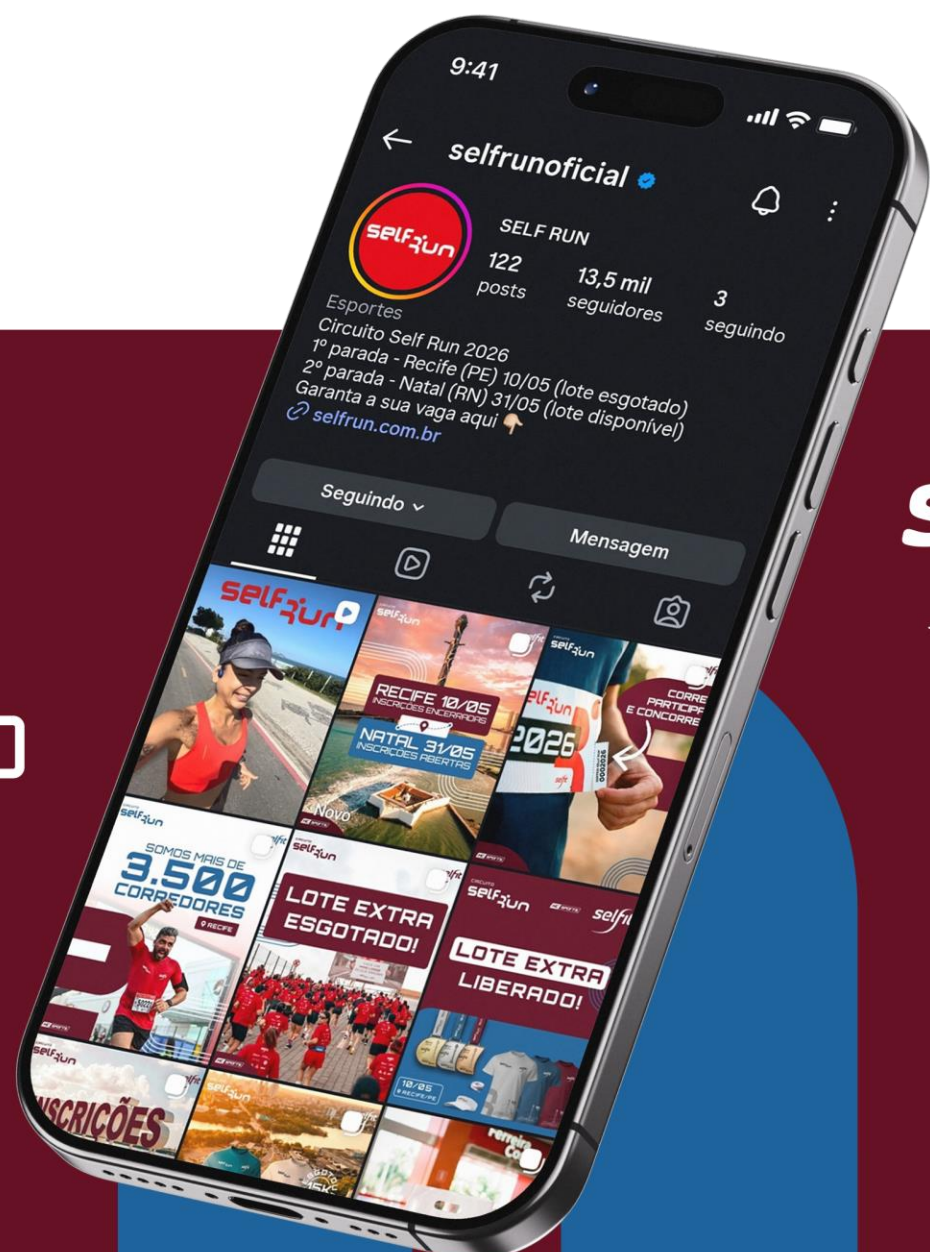
A **SELF RUN** é uma Corrida oficial, licenciada pela Federação Norte Riograndense de Atletismo.

É hora de aproveitar sua prova e se divertir!

SIGA A
@SELFRUNOFICIAL
E FIQUE POR DENTRO
DAS NOVIDADES!

CIRCUITO

SELF RUN



SELF RUN

selfit

Entrega de Kits



Datas e Horários:

A entrega do kit do atleta do CIRCUITO SELF RUN – NATAL será realizada no dia 29 de maio das 8h às 17h e no dia 30 de maio, das 8h às 18h.



Local:

Academia SELFIT unidade Arena das Dunas, Av. Prudente de Moraes, 5121, Lagoa Nova, Natal-RN, CEP: 59056-200

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.

O Kit de Participação do Atleta nas provas de 15Km, 10Km e 5Km, será composto pelos seguintes itens e serviços:

- 01 Camiseta em Poliamida;
- 01 Viseira;
- 01 Número de Peito + Chip de Cronometragem;
- 01 Par de Cadarços;
- 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 atrase. 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):

5h



Largada 5Km:

Categorias Geral e Pessoa com Deficiência (PCD):

5h05

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).

SELF RUN

selfit

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

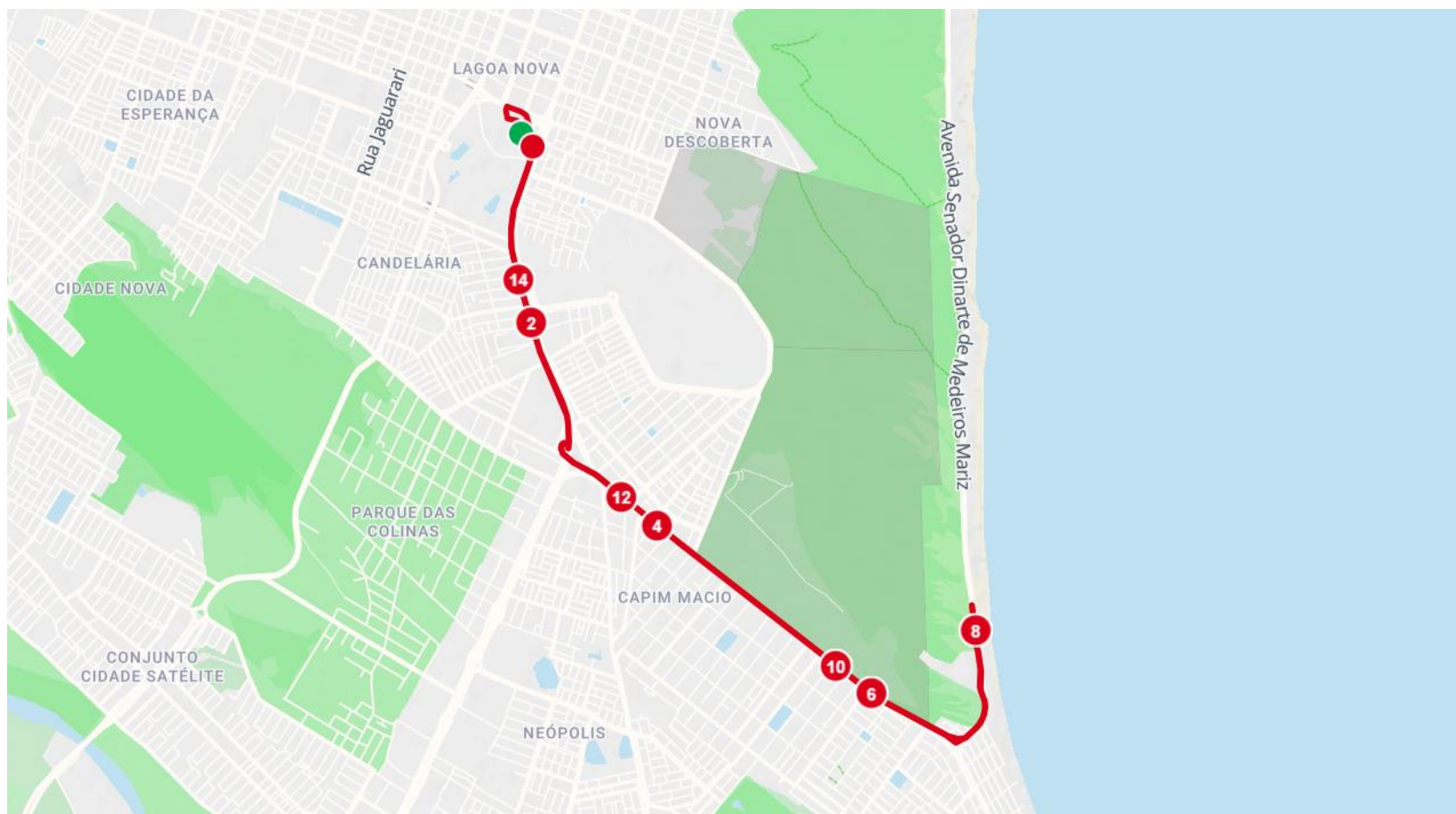
No seu número de peito há um canhoto específico para participar dos sorteios da Self Run, deposite-o na urna localizada na entrega de kits e nas tendas de ativações da Selfit no dia da prova.

SELF RUN

selfit

Percurso 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.



Batukedô

Orquestra do Papão



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.

SELF SUN

selfit



O que você irá encontrar na arena principal

Atração musical: A animação na Arena principal, fica por conta do **IGOR KARUZO**

IGOR KARUZO



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

Espaço Beauty

Chute ao Gol

Cenário de Fotos

Carrinho de brindes

Máquina de Brindes

SELF RUN

selfit

O que você irá encontrar na arena principal

Ações de patrocinadores, parceiros e apoiadores



Ativação com massagem, água de coco, roleta basquete e promotores animando o percurso



Hidratação e cadeiras de massagem



Distribuição de picolés



Degustação de produtos e vendas



Ativações com brindes e venda de produtos



Ativações e degustação de produtos

YOPP

Venda de produtos



Ativação com distribuição de sucos e café da manhã com frutas



Ativação com ação volante e distribuição de Mentos



Loja de roupas fitness



Ativações com serviços de barbeiro, espaço massagem e vídeos com registros de corredores



Espaço beleza com maquiagem para corredoras



Lounge exclusivo para atletas inscritos na Meia do Sol 2026 com gravação de medalha gratuita, cafezinho, hidratação e recovery



Premiação

Todo PARTICIPANTE que se inscrever no percurso de 15Km, 10Km ou 5Km, que completar a prova na colocação entre 1º e 5º lugar, nas categorias GERAL, ALUNO(a) SELFIT e PESSOA COM DEFICIÊNCIA (PCD), no MASCULINO e FEMININO, receberá, além da MEDALHA DE PARTICIPAÇÃO, 01 TROFÉU e bonificação conforme tabela abaixo:

CLASSIFICAÇÃO	MASCULINO	FEMININO
1º LUGAR	1 ANO DE ACADEMIA	1 ANO DE ACADEMIA
2º LUGAR	6 MESES DE ACADEMIA	6 MESES DE ACADEMIA
3º LUGAR	6 MESES DE ACADEMIA	6 MESES DE ACADEMIA
4º LUGAR	3 MESES DE ACADEMIA	3 MESES DE ACADEMIA
5º LUGAR	3 MESES DE ACADEMIA	3 MESES DE ACADEMIA

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

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**.

Local de premiação

PCD, Aluno Selfit e Faixa Etária

AS PREMIAÇÕES DAS CATEGORIAS POR FAIXAS ETÁRIAS, ALUNO SELFIT e PESSOA COM DEFICIÊNCIA da SELF RUN Natal 2026, serão entregue nos dias 09 e 10 de junho, das 10h às 20h, na Unidade SELFIT da Arena das Dunas.

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

SELFRUN.COM.BR

SELF RUN

selfit



Estacionamento

Se for de carro, o estacionamento da Arena das Dunas estará funcionando.

O estacionamento da Arena das Dunas estará aberto à partir das 3h30 da manhã, com acesso pela Av. Prudente de Moraes. Valores: Van R\$ 30,00, Carro R\$ 20,00 e Moto R\$ 10,00.



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.

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

FOCO RADICAL

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

Atleta SelfRun – NATAL – RN

Tem **15% Off** na



MEIA
MARATONA
DO SOL

Sicredi

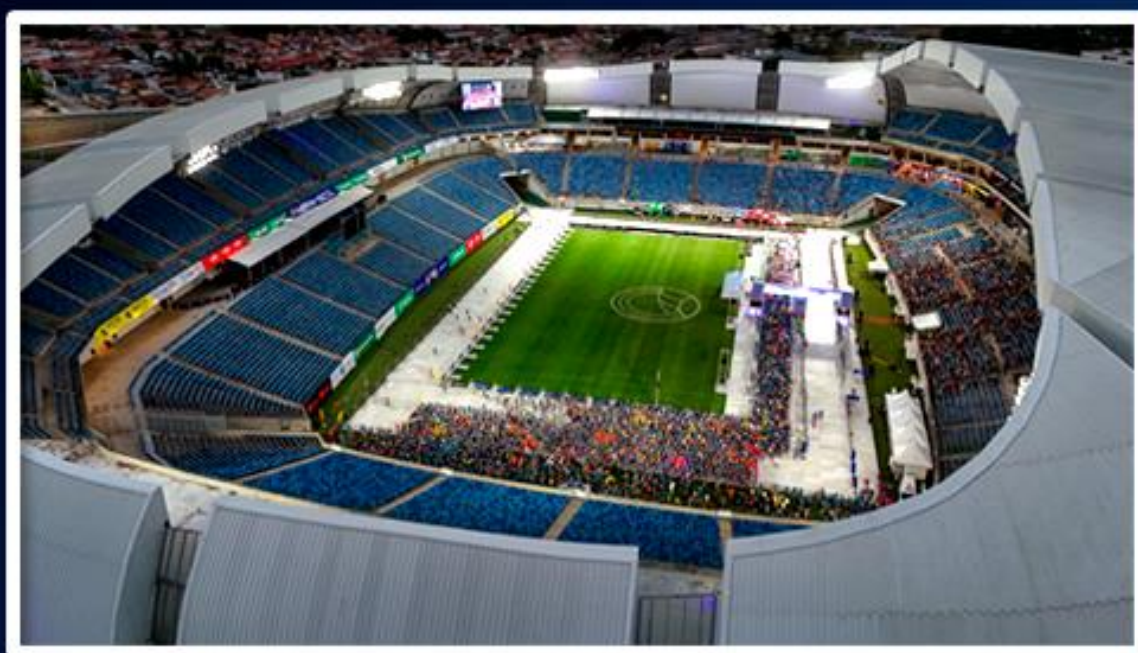
EMAISS...

**ATLETA INSCRITO NA MEIA DO SOL 2026
TEM LOUNGE EXCLUSIVO NA SELFRUN, COM:**

*GRAVAÇÃO DE MEDALHA
CAFÉZINHO, HIDRATAÇÃO E RECOVERY*

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

**USE O CUPOM:
SELFRUN15**



A MELHOR MEIA MARATONA DO BRASIL

19 E 20 DE SETEMBRO – NATAL RN

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

INSCREVA-SE E APROVEITE

PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ DOMINGO, 31/05

HC SPORTS

CIRCUITO

SELFfit

NATAL

REALIZAÇÃO



ORGANIZAÇÃO



PATROCÍNIO



CANIBAL INC.



APOIO



YOPP

