CIRCUITO

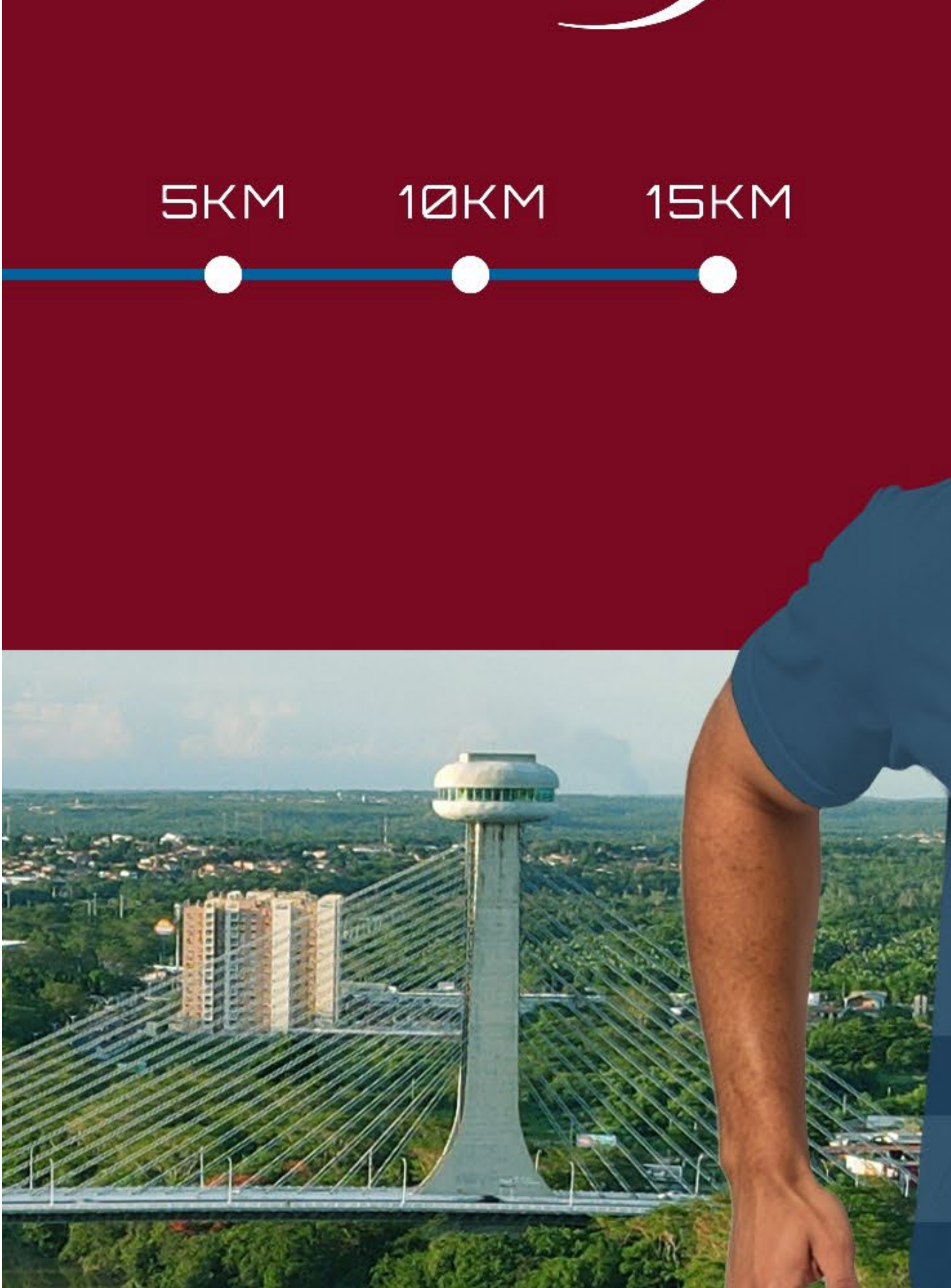
selfrun

GUIA DO ATLETA

selfit

HC SPORTS

5KM 10KM 15KM



PATROCÍNIO

AMSTEL ULTRA · A10+ a10mais.com · antena10 · RECORD · HONDA · JET · LUPO SPORT · SANTA CLARA · 3 Corações POWER · SOLDIERS NUTRITION · wellhub

APOIO

BemCuidar · cale · espaçolaser · frosty · G3 Telecom · GEL EXTRA FORTE · humana SAÚDE · PINTOS

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 – Teresina 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 – Teresina!

Orientações de Prova

Data da Prova: Domingo, **29 DE NOVEMBRO de 2026**.
Início das atividades: A partir das 4h da manhã.

Local: Local: Complexo Turístico Ponte Estaiada (Estacionamento) - Av. Raul Lopes, S/N - Fátima, Teresina - PI, 64052-790.

A **SELF RUN – Teresina** é uma Corrida oficial, licenciada pela Federação Piauiense de Atletismo.

É hora de aproveitar sua prova e se divertir!



SIGA A
@SELFRUNOFICIAL
E FIQUE POR DENTRO
DAS NOVIDADES!

CIRCUITO

Entrega de Kits

Datas e Horários:
A entrega do kit do atleta do CIRCUITO SELF RUN – TERESINA será realizada no dia 27 de novembro, 9h às 21h, e no dia 28 de novembro, 8h às 15h.

Local:
Academia SELFIT unidade João XXIII, Av. João XXIII, 1827, Jóquei, Teresina-PI, CEP: 64049-040.

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.

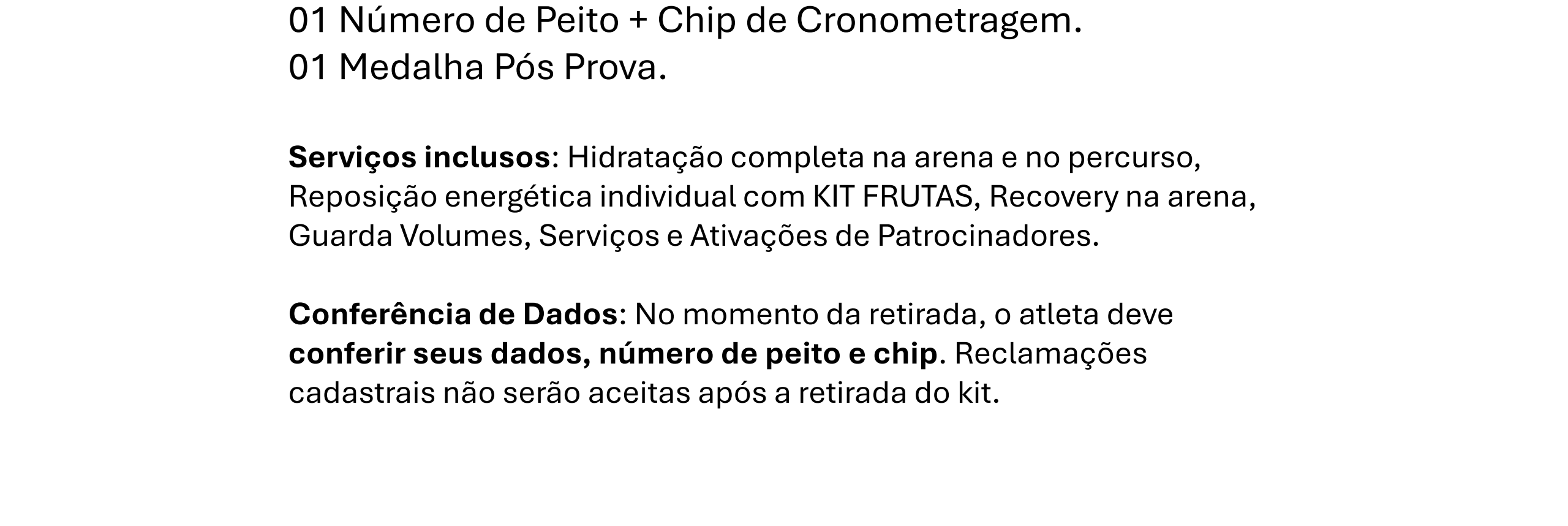
Documentos para Retirada:
Recibo de pagamento e confirmação da inscrição.
Documento oficial com foto (RG, Carteira Nacional de Habilitação ou Passaporte).

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 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.



selfrun selfit

Atenção à sua 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

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

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

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):
5h10

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.



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 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.

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

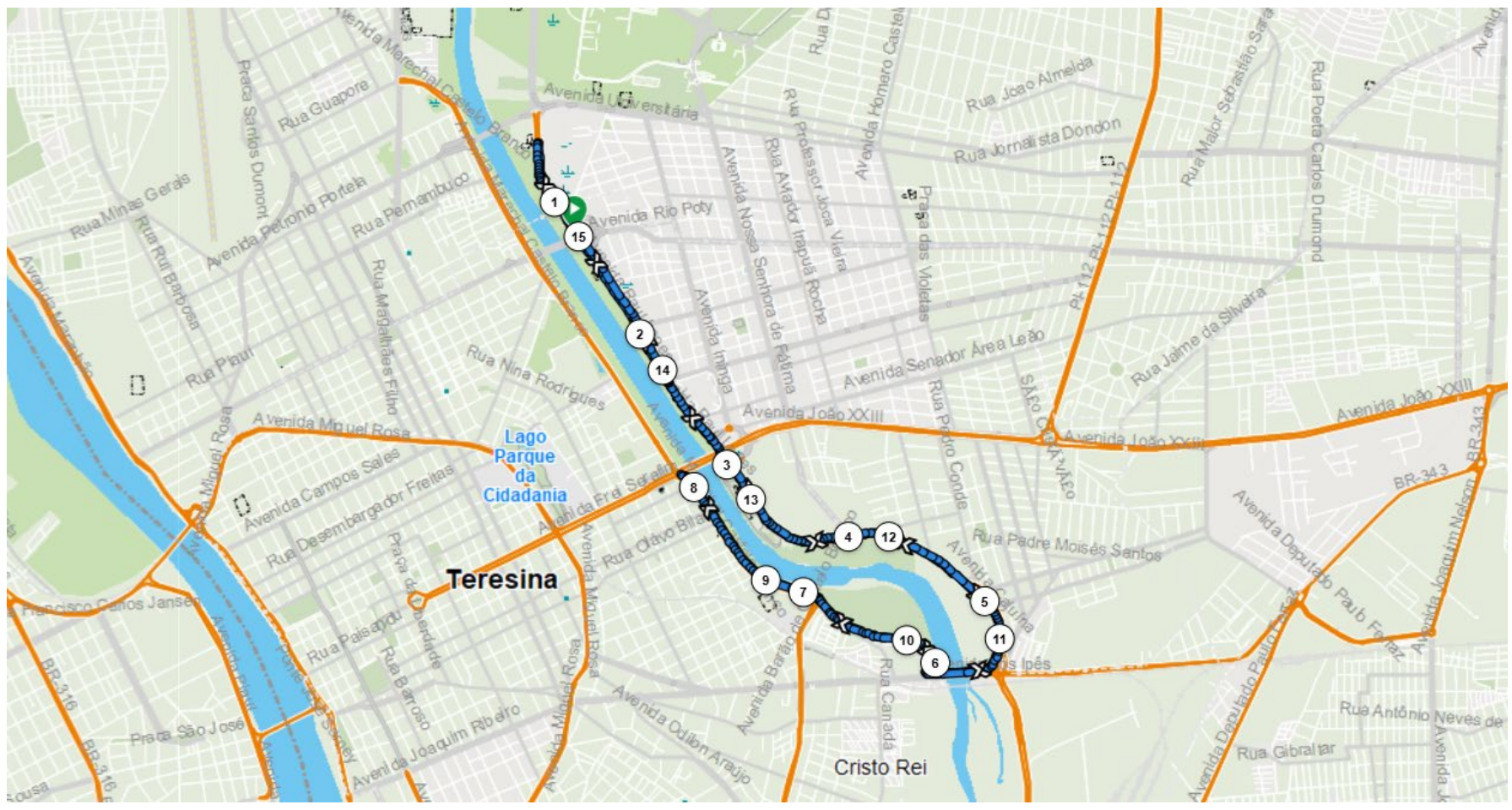
Será disponibilizado na arena de serviços um espaço para receber os pertences dos atletas inscritos no evento. A organização recomenda que não deixem objetos de valor. Utilize o canhoto anexo ao seu Número de Peito para ter acesso ao serviço. O Guarda Volumes fica disponível das 04h30 às 8h30h.

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.

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.



TOP GUN



DARLY SUSAN

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.

O que você irá encontrar na arena principal



Atração musical:

ÁLVARO NETO

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

- Chute ao Gol
- Cenário de Fotos
- Painel Interativo

O que você irá encontrar na arena principal

Ações de patrocinadores, parceiros e apoiadores

Afya Centro Universitário	Realização do teste do pé
Amstel Lager Ultra	Ativação de marca com geladeira personalizada e promotora
A10+ a10mais.com / Antena 10 / Record	Espaço Beauty Antena 10
Cale Eyewear	Apresentação e ativação de produtos
Carvalho Super	Degustação de tapioca
Coca-Cola	Degustação de produtos
Espaçolaser Depilação	Recovery pós-corrida com 10 macas
Fran Paulino Estética Facial e Corporal	Limpeza de pele
Frosty	Distribuição de picolés
Fruta Polpa	Degustação de produtos
Gel Extra Forte Massageador	Experimentação, aplicação e venda de produtos
Humana Saúde	Máquina de café
Lupo Sport	Exposição e venda de produtos
Santa Clara	Degustação de produtos
Wellhub	Massoterapia

Tem muitos prêmios
Em todas as categorias

CLASSIFICAÇÃO GERAL – 15Km | 10Km | 5Km

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

CLASSIFICAÇÃO POR FAIXAS ETÁRIAS – 15Km | 10Km | 5Km

Entram na disputa por faixas etárias os atletas das Categorias Geral e Aluno(a) SELFIT, competindo em categoria única, nas Provas de 15Km, 10Km e 5Km, no Masculino e Feminino, sendo premiado com 01 troféu todo aquele que completar o percurso da sua prova na 1ª colocação em sua faixa etária.

Considerando que as atribuições de classificação por Faixas Etárias são dadas através da apuração por tempo líquido, apuração esta que também se aplica às categorias para Pessoa com Deficiência – PCD e Aluno Selfit, considerando também os prazos exigidos pela arbitragem geral para questionamento e ajustes de resultados, **AS PREMIAÇÕES DAS CATEGORIAS POR FAIXAS ETÁRIAS**, na SELF RUN Teresina 2026, será entregue nos dias **03 e 04 de dezembro de 2026**, das **14h às 20h**, na unidade **SELFIT –** unidade João XXIII, Av. João XXIII, 1827, Jóquei, Teresina-PI, CEP: 64049-040.

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

SELFRUN.COM.BR

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

CIRCUITO

SELF RUN

TERESINA

REALIZAÇÃO

selfit

ORGANIZAÇÃO

HC SPORTS

PATROCÍNIO

AMSTEL ULTRA

A10+ a10mais.com

antena10

RECORD

HONDA

JET

LUPO SPORT

SANTA CLARA

3 corações POWER

SOLDIERS NUTRITION

wellhub

APOIO

BemCuidar

cale EYEWEAR

espaçolaser

frosty

G3 Telecom

GEL EXTRA FORTE

HONDA

JET

humana SAÚDE

PINTOS