

RUN

**SÃO PAULO
2024**



Olá corredores,

A **Nike São Paulo Run 2024** está chegando! Logo, pararemos São Paulo com uma corrida histórica e você fará parte disso.

Nesse manual, você encontrará informações essenciais para não perder nada e aproveitar cada momento dessa experiência.

E já fica aqui a primeira dica: **baixe e cadastre-se no Nike App para ter acesso a algumas das ativações e experiências exclusivas.**

Tudo pronto? Nos vemos nas largadas.

NIKE EXPO PRÉ-PROVA

Se prepare para 2 dias de ativações e experiências. Aquele momento antes do grande dia tão aguardado pelos corredores.

DIAS E HORÁRIOS

12 de julho de 2024 (sexta-feira) - 12h30 às 22h00

13 de julho de 2024 (sábado) - 8h00 às 21h00

LOCAL

Pavilhão da Bienal - Parque Ibirapuera - Entrada pelo Portão 4





PROGRAMAÇÃO NIKE TALKS

SEXTA-FEIRA

HIDRATAÇÃO PARA SAÚDE E PERFORMANCE, BY PACCO

Mediador: Bridilla Gobbi

Convidados: Juliana Alencar e Dafne Oliveira

Início: 17H00

O DESEJO DE VENCER: ENTRE SACRIFÍCIOS, FRUSTRAÇÕES E GLÓRIAS

Mediador: Felipe Andreoli

Convidados: Paulo André Camilo e Tatiele Carvalho

Início: 18H00

O PODER DO ESPORTE E DA CORRIDA

Mediador: Ikaro Kadoshi

Convidados: Neide Santos (Vida Corrida) e Verônica Hipólito (Naurú)

Início: 19H15

AS NOVAS GERAÇÕES DE CORREDORES*

Mediador: Caio Braz

Convidados: Bernardo Biagioni (Calma Clima) + Debora Taylor (Prjct Run) + Leandro Rocha (Rexpeita)

Início: 20H30



SÁBADO

COMO PREVENIR LESÕES NA CORRIDA

Mediador: Fábio Bessa (Stemma)

Convidados: Fabiana Murer, Raquel Castanharo e Henrique Kuni

Início: 09H45

CORRIDA: SUBSTANTIVO FEMININO

Mediadora: Valery Mello (Tênis Certo)

Convidados: Alice Yuri e Karen Lucas

Início: 11H00

AS CREWS DE CORRIDA: ESPORTE, COMPORTAMENTO E SOCIEDADE

Mediadora: Julia Reis (Hypebeast)

Convidados: Fleezus (City Runners) e Luciana David (Damn Gang)

Início: 12H15

TREINAMENTO PREPARATÓRIO PARA PROVAS DE CORRIDA

Mediador: Thiago Kawamura (Stemma)

Convidados: Nelson Evêncio e Roy Siqueira

Início: 13H30

PRA VOCÊ CHEGAR LÁ, BY ITAÚ UNICLASS

Mediadora: Marcela Ceribelli

Convidados: Yana Glaser e Bia Romano

Início: 14H45

CORRIDA E ENDORFINA

Mediadora: Luanda Vieira

Convidado: Seu Jorge

Início: 16H00

CORRIDA PRA TODO MUNDO: DESCOMPLICA E CORRE

Mediadora: Hariana Meinke

Convidados: Karina Teixeira e Dani Germano

Início: 17H15



DIA DA PROVA

Lembre-se que a NIKE SÃO PAULO RUN terá 4 largadas diferentes para cada uma das 4 diferentes distâncias. Atente-se para a sua.

DATA

14 de julho de 2024 (domingo)

LOCAIS DE LARGADA

5K | ZONA OESTE: MEMORIAL DA AMÉRICA LATINA

Endereço: Rua Fuad Naufel, 209 - Barra Funda

05h58 - Categoria PCD

06h00 - Pelotões A, B, C, D, E, F e G

10K | CENTRO: PATEO DO COLLEGIO

Endereço: Rua Boa Vista, 76 - Centro Histórico de São Paulo

05h58 - Categoria PCD

06h00 - Pelotões A, B, C, D, E, F e G

15K | ZONA LESTE: CENTRO DE ESPORTES DA MOOCA

Endereço: Rua Taquari, 549 - Mooca

05h43 - Categoria PCD

05h45 - Pelotões A, B, C, D, E, F e G

21K | ZONA SUL: AVENIDA PEDRO ÁLVARES CABRAL

Endereço: Avenida Pedro Álvares Cabral (Estacionamento da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo - ALESP) - Vila Mariana

05h28 - Categoria PCD

05h30 - Pelotões A, B, C, D, E, F e G

* As largadas serão feitas em ondas sequenciais, de acordo com o pelotão escolhido. Seu pelotão estará presente no seu número de peito.



GUARDA-VOLUMES

Os guarda-volumes estarão disponíveis nas largadas das 4 distâncias.

Basta dirigir-se ao ônibus com a numeração correspondente ao seu número de peito e deixar seus pertences. Após a largada, seus itens pessoais serão transportados até o local de chegada, na Praça Charles Miller.

PONTOS DE HIDRATAÇÃO

Para garantir sua hidratação na prova, serão disponibilizados, ao longo do percurso, postos de hidratação com água e isotônico. Junto a esses postos estarão localizados banheiros químicos.

5K - 2 PONTOS M 400 KM 3

10K - 3 PONTOS KM 2.7 KM 4.7 KM 7.4

15K - 5 PONTOS KM 2.6 KM 5 KM 7.7 (+ GATORADE) KM 9.7 KM 12.4

21K - 7 PONTOS KM 2.9 KM 5.3 KM 8.2 KM 11.1 (+ GEL DOBRO)
KM 13.9 (+ GATORADE) KM 15.8 KM 18.5

ORIENTAÇÕES DE DESCARTE (ÁGUA, GATORADE, GÉIS):

Teremos lixeiras ao longo de todo o percurso; recomendamos que qualquer descarte durante a prova seja realizado dentro delas.

CHEER ZONES

Convide seus amigos, familiares e toda comunidade da corrida para torcer e dar energia aos corredores durante a prova!

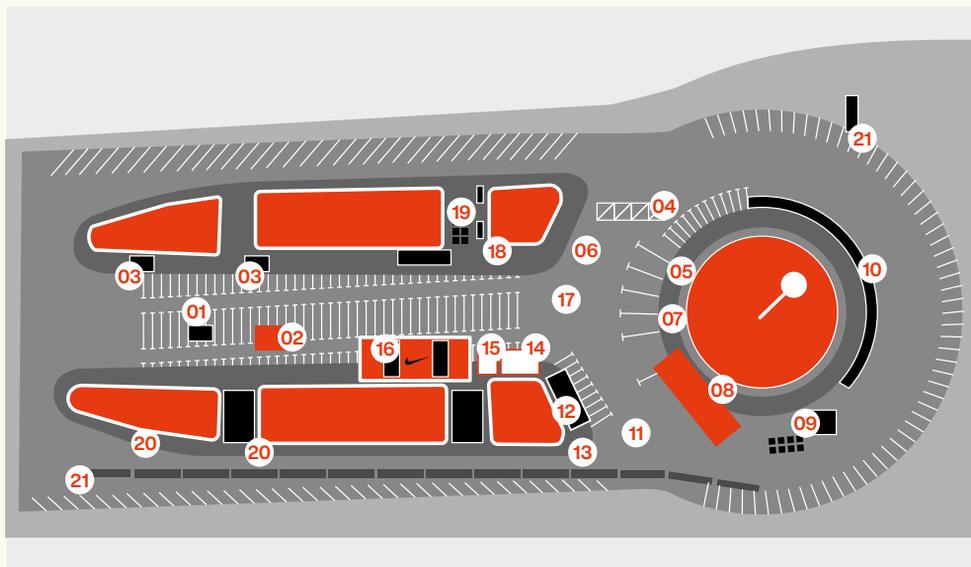
TEREMOS 4 PONTOS DE TORCIDA AO LONGO DOS 4 PERCURSOS, PRONTOS PARA UMA VERDADEIRA FESTA!

- **CHEER ZONE 1** - [Margarida - Avenida Pacaembu, 380](#)
- **CHEER ZONE 2** - [Minhocão - Na altura da Avenida São João, 1640](#)
- **CHEER ZONE 3** - [Arcos - Na junção da Praça Artesãos Calabreses com o Viaduto Jaceguai](#)
- **CHEER ZONE 4** - [Paraíso - Avenida 23 de Maio, na altura da Rua Coronel Oscar Porto](#)



NIKE ARENA PÓS-PROVA

Confira tudo que vai rolar no pós-prova e se prepare para aproveitar essa celebração após cruzar a linha de chegada.



- | | |
|--|---|
| 01 - Pórtico de Chegada | 11 - Área de Descanso |
| 02 - Espaço da Cronometragem +
Área Médica | 12 - Ativação Itaú Uniclass |
| 03 - Entrega de Medalhas | 13 - Nike Photo Studio |
| 04 - Dispersão | 14 - Nike Coffee Station |
| 05 - Corona Cero | 15 - Gravação de Medalha |
| 06 - Recharge 4:1 DUX | 16 - Área VIP |
| 07 - Ativação YoPRO | 17 - Palco |
| 08 - Área de Recovery | 18 - Ativação foto Itaú Uniclass |
| 09 - Área de Food Trucks | 19 - Área de Food Trucks e Bares 2 |
| 10 - Tendas das Assessorias | 20 - Banheiros |
| | 21 - Ônibus Guarda-Volume |

RESULTADOS

Acesse o seu resultado pelo QR Code no seu número de peito.
O link também estará disponível em nosso site após a finalização do evento.

FOTOS

O link com as fotos será enviado por email para todos os corredores inscritos.
Parceiro Oficial: FOTOP



PROPÓSITO

Nosso propósito é mover o mundo adiante por meio do poder do esporte.

Veja como estamos contribuindo com comunidades mais inclusivas, fazendo nossa parte para proteger o futuro do planeta e ampliando o acesso ao esporte para mais pessoas, principalmente crianças e meninas.

Saiba mais em: nike.com.br/sc/proposito

E inspire-se em iniciativas como:

VIDA CORRIDA

Desde 1999, a ONG vem mudando a vida de moradores do Capão Redondo, na zona sul de São Paulo. Mais de 700 crianças e mulheres, a cada ano, têm a oportunidade de vivenciar o poder transformador do esporte.



@projetovidacorrida

Neide Santos - Fundadora Vida Corrida

NAURÚ

Criada em 2019, a Naurú promove o acesso ao esporte para crianças e jovens com e sem deficiência, trabalhando a inclusão, a autoestima e o desenvolvimento humano.



@timenauru

Verônica Hipólito - Fundadora Naurú

Para mais detalhes, acesse o regulamento da prova em:

www.ticketsports.com.br/nikesprun.



RUN

São Paulo 2024

Patrocinador



Uniclass

Apoio

